CD09407

# Éducation Physique

## 3e

**Édition révisée 1987**

Travail préparé par
Claude Labelle, B.A., B.Ed.
Conseiller en Éducation physique

[illegible]

Droits réservés

92-07735/

# Éducation Physique

## 3e année

édition revisée 1987

Claude Labelle, B.A., B. Éd.
Conseiller en Éducation physique

Le Conseil des écoles séparées catholiques romaines du district de Sudbury

Tous droits réservés.

Interdiction de reproduire en tout ou en partie ce document par quelque procédé que ce soit.

Le CFORP déclare avoir pris toutes les dispositions possibles pour retracer les propriétaires des droits d'auteur/e. Communiquez avec le Centre en cas d'erreur ou d'omission.

Dans ce document les formes masculines désignent aussi bien les femmes que les hommes à moins que le contexte n'indique le contraire. Pour des raisons exceptionnelles, le CFORP n'a pu appliquer sa ligne de conduite visant un traitement égalitaire dans les communication écrites.

© CFORP, 1990
339, rue Wilbrod — Ottawa (Ontario) K1N 6M4
(613) 238-7957

Numéro de la 1re édition revisée
ISBN 1-55043-612-0

Dépôt légal — troisième trimestre 1988
Bibliothèque nationale du Canada

Édition révisée
Remplace le numéro EPH-030-N3 de notre catalogue

ISBN 1-55043-355-5

Dépôt légal — quatrième trimestre 1990
Bibliothèque nationale du Canada

## AVANT-PROPOS

Au cours des dernières années, les écoles sous la juridiction du Conseil des Écoles séparées catholiques romaines du District de Sudbury ont été dotées de locaux, d'équipement et d'outillage qui facilitent l'enseignement de l'éducation physique. Au fur et à mesure que les loisirs occupent une place plus importante dans notre vie de tous les jours, de même l'enseignement de l'éducation physique revêt plus d'importance dans la formation complète des individus.

Les progrès réalisés dans ce domaine au cours des dernières années sont sans doute le fruit du travail constant et méthodique des enseignants et des conseillers en programme. Les directives et les plans d'activités préparés à l'intention des enseignants, les ateliers et les visites dans les classes, en ont aidé plusieurs enseignants à se perfectionner. Ceux qui tiennent à bien orienter leur enseignement et ajouter à leur compétence auraient avantage à consulter ce guide du maître.

Je désire féliciter et remercier les responsables qui ont préparé cette aide pédagogique. C'est là un outil de travail que je suis fier de vous proposer sachant qu'il a été employé profitablement par des centaines d'enseignants francophones en Ontario et ailleurs.

Le Directeur général des écoles
et Secrétaire du Conseil

Onésime Tremblay

Onésime Tremblay

## ÉDUCATION PHYSIQUE

"Être fort pour être utile"

Georges Hébert

Un enfant dans sa vie quotidienne ne peut pas se passer de force musculaire. Cette force lui permet de se bien porter lorsqu'il est au repos. Elle lui permet de courir, de sauter, de marcher et d'accomplir aisément les tâches de tous les jours.

Ce sont les activités physiques qui développent chez l'enfant cette force musculaire. La force, unie à un corps souple, développe l'habileté d'agir rapidement et efficacement.

L'éducation physique aidera à développer le système cardio-vasculaire. De plus, l'enfant se verra muni contre la fatigue et le surménage apportés par le travail et le jeu.

Le programme d'étude en Éducation physique à l'école primaire a pour buts de promouvoir le conditionnement physique, d'enseigner les habiletés nécessaires aux divers sports, de développer l'esprit sportif, le franc jeu et la maîtrise de soi et d'améliorer la santé mentale et émotive par la participation en groupes.

Ainsi, l'éducation physique vise le développement entier de l'être humain et ne se limite pas à une fonction organique ou plus au détriment des autres. Cette discipline favorise la santé qui se définit par l'ensemble harmonieux de la souplesse, de l'équilibre nerveux, de la force et de la résistance. L'éducation physique contribue également à l'harmonie des formes, des proportions et des grandes fonctions organiques.

Le Conseiller en Éducation physique

Claude Labelle

Claude Labelle

ÉDUCATION PHYSIQUE

TROISIÈME ANNÉE

<u>Programme de l'année</u>

| | septembre | octobre | novembre | décembre | janvier | février | mars | avril | mai | juin |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Les petits accessoires (sacs, balles, cordes...) | | | | | | | | | | |
| La danse folklorique | | | | | | | | | | |
| La gymnastique (les bancs et les matelas) | | | | | | | | | | |
| Les courses et les sauts prépar-toires à la fête champêtre | | | | | | | | | | |

**Note:** La mise en train et les exercices de développement musculaire sont inclus au début de chaque leçon du programme d'étude. Les sacs de fèves, les cordes à sauter, les balles et les cerceaux ajoutent de la variété à ces exercices.

# RENSEIGNEMENTS

# ET

# DIRECTIVES

# L'ENSEIGNEMENT DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

## I- RECOMMANDATIONS À L'ENSEIGNANT(E)

A- Créer l'atmosphère qui convient à l'éducation physique et donner une bonne direction aux élèves. L'enseignant doit apprécier et comprendre l'intérêt qu'éveillent chez l'enfant l'activité physique et l'effort qu'il peut fournir.

B- Se servir du sifflet pour arrêter la classe lorsqu'elle exécute des exercices généraux qui entraînent une action rapide et qui ne vont pas sans bruit, ou lorsque les enfants sont dispersés ici et là sur le terrain de jeu.

C- S'exercer à bien commander. S'assurer que les élèves sachent exactement ce qu'ils ont à faire et demeurent en activité tout le temps de la leçon.

D- S'habituer à donner des directives sous une forme concise.

E- Employer le moins de temps possible à la préparation, c'est-à-dire à tracer des indications sur le terrain, à disposer les appareils, etc.

F- Se montrer intéressé aux résultats qu'obtiennent les élèves.

G- Prévenir les élèves des dangers qui existent pendant les exercices de course.

H- Permettre aux filles de porter un pantalon pendant la leçon d'éducation physique.

I- Recommander fortement que les élèves se procurent des espadrilles.

## II- L'HABILLEMENT

### A- Des élèves

1. Éviter les manches et les cols trop étroits.

2. Faire comprendre aux élèves qu'il est malsain de porter trop de vêtements ou des habits trop épais. Ceux-ci empêchent l'évaporation de la sueur.

3. Encourager l'habillement approprié mais ne pas l'exiger.

B- <u>Des enseignant(e)s</u>

1. Il n'est pas obligatoire de changer tous les vêtements pour les leçons d'éducation physique. Pourtant, vous serez plus à l'aise et démontrerez plus d'efficacité en portant des vêtements convenables.

2. Éviter les souliers à semelles de cuir.

3. Le costume porté par l'enseignant influence beaucoup les élèves.

## III- LES CINQ ÉTAPES D'UNE LEÇON D'ÉDUCATION PHYSIQUE

A- <u>La mise en train</u>

Les trois ou quatre premières minutes sont extrêmement importantes. C'est pourquoi il faut donner des exercices vigoureux qui sont différents de ceux de la leçon.

Souvent les élèves des cours primaires ne sont pas assez actifs. Il leur faut beaucoup d'exercices de course et de saut ainsi que des mouvements énergiques du corps.

B- <u>Les exercices de développement musculaire</u>

Les exercices de développement musculaire stimulent les gros muscles du tronc, ceux des bras et des épaules, des pieds et des jambes. Ces activités aident à développer la force et la mobilité dans ces muscles. Rendre ces exercices intéressants aux élèves qui veulent brûler de l'énergie.

C- <u>Les habiletés</u>

La partie des habiletés est la plus importante de la leçon. Nous initions les élèves aux connaissances que nous désirons leur transmettre.

D- <u>Le jeu et les activités rythmiques</u>

Le jeu et les activités rythmiques jouent le même rôle. Ils fournissent à l'élève l'occasion de participer et d'améliorer les notions ou mouvements assimilés pendant la leçon. C'est pourquoi il faut s'assurer que le jeu permette au plus grand nombre d'élèves d'y participer. Les activités rythmiques permettent de revoir la danse.

E- Le retour au calme

Cette étape indispensable comprend deux parties:

1. Une marche libre, souvent chantée. Puis silence. Marche libre et lente en silence.

2. La décontraction allongée et prolongée pour obtenir une détente nerveuse réparatrice.

Le retour au calme ne doit pas être supprimé ou écourté. C'est de lui que dépend, en partie, l'état nerveux de l'enfant pour la fin de la journée. La décontraction allongée est une détente totale du système musculaire et du système nerveux. Cette détente se fait dans une atmosphère calme, silencieuse, le corps allongé sur le dos, les yeux fermés.

## IV- LES FORMATIONS

Certaines formations de base sont nécessaires aux leçons. Adoptez celle qui vous semble la plus pratique. Certains jeux demanderont des changements.

Veuillez enseigner à vos classes toutes les formations afin que la perte de temps soit éliminée. Les deux premières formations sont les plus utiles en première, deuxième et troisième années.

A- La formation libre: Les élèves se placent à l'endroit de leur choix; cette formation est utile lorsque les enfants travaillent seuls ou avec un partenaire.

B- La formation en cercle: Les élèves font un grand cercle. Cette formation est utile pour l'enseignement d'une danse folklorique.

C- <u>En ligne droite:</u> Les élèves sont en équipes (4 à 6). Cette formation est utile pour les relais.

```
X  X  X  X
X  X  X  X
X  X  X  X
X  X  X  X
X  X  X  X
```

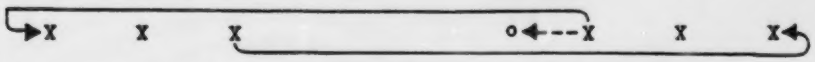
D- <u>La formation à deux cercles:</u> Les élèves ont un partenaire qui est placé soit à côté soit à l'arrière. Cette formation est utile lors des jeux en groupes et pour certaines danses de folklore.

```
      X     X                          X X
     X       X
                                 X X         X X
   X           X
    X         X                 X X            X X

         XX                       X X         X X

                                       X X
```

E- <u>Les équipes en cercles:</u> Chaque équipe se place en cercle. C'est plus pratique qu'un grand cercle car ça permet aux élèves de participer davantage.

```
   X  X          X          X          X
X        X     X   X      X   X      X   X
X        X     X   X      X   X      X   X
   X  X          X        X   X        X
                            X
```

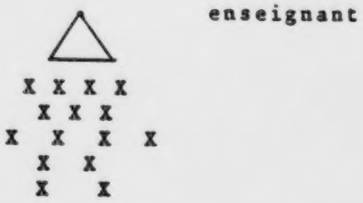
F- <u>La formation en navette:</u> Les équipes sont divisées en deux. Ces deux groupes s'opposent. Il y a un espace entre les deux groupes. Ils pratiquent l'habileté enseignée.




_______ trajet suivi par les élèves

------- trajet du ballon, de la balle, du sac de fèves, etc.

G- <u>La formation en groupe très rapproché</u>: Les élèves se placent en formation libre devant l'enseignant mais dans un groupe très rapproché. Cette façon de faire est utile lorsque l'enseignant veut expliquer un point.




H- <u>La formation en carré ou en rangée</u>: Le chef est debout devant son équipe et il la regarde. Cette formation est utile pour les relais et pour la pratique d'une habileté. La formation permet l'emploi d'une variété d'objets.

# LE MATÉRIEL (OU L'ÉQUIPEMENT)

## I- L'EMPLOI DU MATÉRIEL

A- Utiliser autant de matériel que possible. Pour les activités, essayer de donner un objet à chaque élève.

B- Former des groupes. Lorsqu'il n'y a pas assez de matériel pour chaque élève, former des groupes.

C- Dans certains endroits, les élèves des cours avancés préparent le matériel pour les leçons qui seront enseignées la journée même. Ces mêmes élèves le remettent dans le placard après les heures de classe. Ce système épargne du temps à tous les enseignants.

D- Si chaque enseignant doit sortir le matériel du placard pour sa leçon, il doit le faire pendant les activités de la mise en train.

E- Il faut habituer les élèves à être de bons aides; même les plus jeunes élèves peuvent transporter les matelas et les bancs suédois. Leur enseigner comment les soulever et les transporter sans manquer aux règles de sécurité. En première année, il est à conseiller de demander à huit (8) élèves de soulever et de transporter chaque matelas ou chaque banc.

## II- L'ENTREPOSAGE

A- Tout le matériel doit être gardé en bonne condition et réparé au besoin.

B- Ce matériel doit être gardé dans un endroit central. Il faut toujours remettre chaque chose à sa place.

C- Il est important que chaque enseignant voie à l'entretien du matériel et qu'il habitue ses élèves à remettre chaque objet à l'endroit approprié.

D- Tout le matériel utilisé pour les activités sportives intramuros ou interscolaires doit être mis à part afin d'éviter certains problèmes qui peuvent surgir avant ou après les parties.

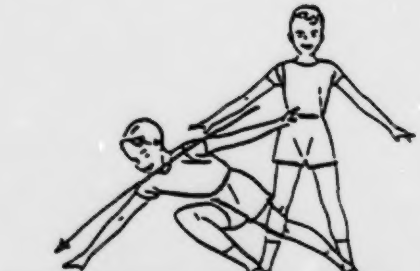
# LES PETITS ACCESSOIRES

1) Les sacs de fèves

2) Les balles de caoutchouc

3) Les cordes à sauter

4) Les cerceaux



# LES PETITS ACCESSOIRES

Les sacs de fèves, les cordes à sauter, les balles et les cerceaux ajoutent de la variété aux exercices de schéma corporel, de latéralité, d'équilibre et de coordination.

| | |
|---|---|
| 1) Les sacs de fèves | -schéma corporel<br>-coordination<br>-équilibre<br>-latéralité |
| 2) Les balles | -coordination<br>-schéma corporel<br>-équilibre<br>-latéralité |
| 3) Les cordes à sauter | -équilibre<br>-schéma corporel<br>-coordination<br>-latéralité |
| 4) Les cerceaux | -latéralité<br>-schéma corporel<br>-coordination<br>-équilibre |

# Les sacs de fèves

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 1

**Objectif**

Améliorer la coordination oculo-manuelle.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - **La marche libre**

Les élèves se placent en formation libre. La direction et la manière de se déplacer sont laissées à l'initiative des élèves.

B - **Bondir sur place**

1. Sur les deux pieds

2. Sur un pied, ensuite sur l'autre

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - **Talon et orteils**

1. Marcher en plaçant le talon d'un pied en avant des orteils de l'autre pied.

2. Essayer de marcher en ligne droite.

3. Répéter en marchant à reculons.

B - **Le saut de lapin**

1. S'accroupir en plaçant les mains ouvertes par terre un peu en avant des pieds.

2. Pencher le corps en avant.

3. Tranférer la pesanteur du corps aux mains.

4. Soulever les hanches et les pieds.

5. Garder les genoux repliés sous le corps.

LEÇON 1

III - LES HABILETÉS (12 minutes) Les sacs de fèves

Remettre un sac de fèves à chaque élève. Permettre quelques minutes d'activité libre.

A - Lancer d'une main, attraper des deux mains; rester sur place.

B - Lancer d'une main; attraper des deux mains en marchant.

C - Répéter le numéro B, en courant.

D - Répéter le numéro B, en sautant.

E - Répéter le numéro B, en marchant.

IV - LE JEU (5 minutes) Le feu dans la montagne

A - La formation

Les élèves forment deux cercles. Un élève se place au centre. Il dit: "Il y a un feu dans la montagne!" "Courez, courez, courez!"

B - Les explications

1. Au dernier mot, les élèves du cercle extérieur se tournent et courent autour du cercle intérieur qui reste stationnaire.

2. Ils continuent à courir jusqu'à ce que l'élève qui se tient au centre crie: "Le feu est éteint."

3. Alors, tous les élèves qui couraient, y compris celui du centre, essaient de se trouver un partenaire.

4. L'élève qui ne réussit pas, va au centre.

5. Intervertir les positions. (D'autres jeux sont indiqués aux pages 116 à 124 du Programme d'études du Ministère.)

LEÇON 1

## V - LE RETOUR AU CALME

Il comprend deux parties

A - La marche libre, souvent chantée, suivie d'un silence.
La marche lente et silencieuse.

B - La décontraction allongée et prolongée pour obtenir une détente du système nerveux.

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 2

**Objectif**

Améliorer la coordination oculo-manuelle avec déplacement du corps.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Courir sur place

1. Soulever les genoux aussi haut que possible.
2. Au signal, marcher sur place pour se reposer.
3. Répéter l'exercice.

B - Circuler

1. Circuler en faisant des pas glissés.
2. Dévier souvent.
3. Changer de direction.
4. Varier la vitesse des mouvements.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCUALIRE (5 minutes)

A - Les bonds

S'accroupir. Faire de grands bonds, ensuite de petits bonds; alterner après quelques bonds. Montrer qu'il y a une différence entre les genres de bonds.

B - Au signal, changer à la course libre. Marcher pour se reposer.

C - Au signal, changer au saut libre.

III - LES HABILETÉS (12 minutes) Les sacs de fèves

A - 1. Revoir les activités de la première leçon.

2. Demander aux élèves d'améliorer ces habiletés ou de les rendre plus difficiles en y ajoutant un mouvement ou une action de plus.

LEÇON 2

B - 1. Se trouver un partenaire.

2. Avec ce partenaire, lancer et attraper le sac de fèves.

3. S'éloigner de 90 cm à 1.25 m du partenaire.

4. Lancer par-dessous.

5. Changer de main pour lancer.

IV - LE JEU (5 minutes) Le feu dans la montagne

A - La formation

Les élèves forment deux cercles. Un élève se place au centre, il dit: "Il y a un feu dans la montagne! Courez, courez, courez!"

B - Les explications

1. Au dernier mot, les élèves du cercle extérieur se tournent et courent autour du cercle intérieur qui reste stationnaire.

2. Ils continuent à courir jusqu'à ce que l'élève qui se tient au centre crie: "Le feu est éteint."

3. Alors, tous les élèves qui couraient, y inclus celui du centre, essaient de se trouver un partenaire.

4. L'élève qui ne réussit pas, va au centre.

5. Intervertir les positions. (D'autres jeux sont indiqués aux pages 116 à 124 du Programme d'études du Ministère.)

V - LE RETOUR AU CALME

Il comprend deux parties

A - La marche libre, souvent chantée, suivie d'un silence. La marche lente et silencieuse.

B - La décontraction allongée et prolongée pour obtenir une détente du système nerveux.

"UN COUP DE SIFFLET - ARRÊTER, REGARDER, ÉCOUTER."

## TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 3

**Objectif**

Améliorer la coordination oculo-manuelle avec une coordination générale de tous les mouvements du corps.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

**La course libre**

1. Pendant la course, sauter aussi haut que possible.
2. Atterrir légèrement.
3. Continuer la course.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - **Les bonds**

S'accroupir. Faire de grands bonds, ensuite de petits bonds; alterner après quelques bonds. Montrer qu'il y a une différence entre les genres de bonds.

B - **Courir comme un chien**

Course à quatre pattes

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): **Les sacs de fèves**

A - 1. Placer un sac de fèves sur la tête.
2. Courir, marcher à pas sautillés et sauter sans faire tomber le sac.
3. Varier la vitesse et la direction.

B - 1. Placer un sac de fèves sur la tête.
2. Laisser le sac tomber derrière soi.
3. Se pencher en avant et tendre la main entre les jambes afin de ramasser le sac.
4. Changer de main pour ramasser le sac.
5. Chaque fois, essayer d'envoyer le sac un peu plus loin.

IV - LE JEU (5 minutes): Vider son secteur

A - La formation

1. Diviser la classe en deux équipes.

2. Chaque équipe occupe un secteur à un bout de la salle.

3. Les joueurs doivent rester derrière la ligne de démarcation jusqu'au signal.

B - Le matériel

Tous les sacs de fèves

C - Les explications

1. Entre les deux secteurs, il y a le "secteur neutre".

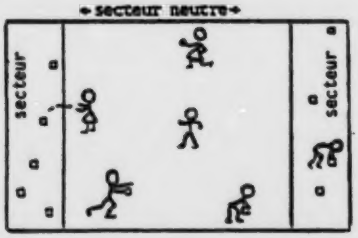
2. On pose les sacs de fèves ici et là par terre à l'intérieur des limites du "secteur neutre".

3. Au signal, les joueurs de chaque équipe s'avancent, ramassent les sacs de fèves et les portent dans le secteur de l'équipe adverse.

4. Chaque joueur ne peut ramasser qu'un sac à la fois.

5. Les joueurs peuvent ramasser les sacs qui sont sur leur terrain et les transporter dans le secteur de l'équipe adverse.

6. Au sifflet, tous s'arrêtent. On compte le nombre de sacs dans chaque secteur. L'équipe ayant le plus petit nombre de sacs dans son secteur est l'équipe gagnante.




V - LE RETOUR AU CALME

| |
|---|
| "ENCOURAGER LES ÉLÈVES À PORTER DES ESPADRILLES." |

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 4

**Objectif**

Améliorer la coordination oculo-manuelle.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - La marche libre

Les élèves se placent en formation libre. La direction et la manière de se déplacer sont laissées à l'initiative des élèves.

B - Circuler

1. Circuler en faisant des pas glissés.
2. Dévier souvent.
3. Changer de direction.
4. Varier la vitesse des mouvements.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - 1. Marche libre à pas sautillés.

2. De temps à autre, sauter aussi haut que possible.
3. Alterner le pied de départ.

B - 1. Se coucher sur le dos.

2. Rapprocher les genoux de la poitrine.
3. Tourner les hanches d'un côté à l'autre.

LEÇON 4

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les sacs de fèves

1. Placer un sac de fèves sur la tête.
2. Laisser le sac tomber derrière soi.
3. Se pencher en avant et tendre la main entre les jambes afin de ramasser le sac.
4. Changer de main pour ramasser le sac.
5. Chaque fois, essayer d'envoyer le sac un peu plus loin.

IV - LE JEU (5 minutes): Le chef - Balle Rouge

A - Le nombre de participants

De 10 à 15 dans chaque groupe

B - La formation

Le chef est au centre entre les deux lignes de démarcation.

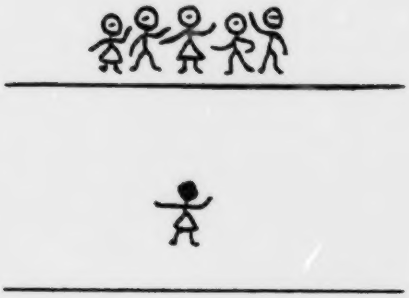
C - Les explications

1. Le chef, "Balle Rouge", se place au centre du terrain. Il dit à trois reprises: "Balle rouge!" Alors les autres joueurs qui sont à un bout du terrain s'enfuient à l'autre bout. Le chef les poursuit et essaie de les toucher.
2. Tous les participants qui sont touchés par le chef l'aident à toucher les autres joueurs. Il n'y a que le chef "Balle Rouge" qui puisse parler.
3. Si un joueur quitte la ligne de démarcation avant que le chef n'ait fini de répéter trois fois: "Balle rouge!" ce joueur se joint au chef.
4. Le chef peut changer son appel. Ceci peut être fait en disant: "Balle rouge! Balle rouge! Balle Bleue!" (ou jaune, ou blanche). Les joueurs ne doivent courir que si le chef dit à trois reprises: "Balle rouge!"

**LEÇON 4**

C - **Les explications** (suite)

5. Répéter le jeu. Choisir un chef parmi les joueurs qui n'ont pas été attrapés.



Ligne de démarcation

V - **LE RETOUR AU CALME**

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 5

**Objectif**

Améliorer le contrôle de tout le corps.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - "Ici, là et où"

1. Au mot "là", les élèves vont dans la direction indiquée par l'enseignant qui demande de marcher, de courir ou de sauter. (L'enseignant peut varier le mouvement demandé.)

2. Au mot "ici", les élèves reviennent vers l'enseignant qui a indiqué l'action demandée.

3. Au mot "où", ils sautent sur place.

B - Sauter comme une corneille (exercice à faire avec réserve)

1. S'accroupir.

2. Garder les pieds l'un à côté de l'autre.

3. Avancer en faisant de petits sauts.

Leçon 5

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

- **Enfiler l'aiguille**

1. Joindre les mains devant soi.
2. Passer une jambe dans le cercle fait par les bras.
3. Puis passer l'autre jambe.
4. Remonter les mains en arrière du dos jusqu'à la ceinture. Revenir à la position initiale sans lâcher prise.
5. Répéter.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): **Les sacs de fèves**

A - 1. Tenir le sac de fèves entre les pieis.

2. Sauter.
3. Faire monter le sac et l'attraper.
4. Répéter en essayant de faire monter le sac plus haut.

B - 1. Poser le sac de fèves sur le plancher.

2. Inventer un saut qui permet de sauter par-dessus le sac.
3. Expérimenter avec des sauts différents.

Leçon 5

IV - LE JEU (5 minutes): Le chef - Balle Rouge

A - Le nombre de participants

De 10 à 15 dans chaque groupe

B - La formation

Le chef est au centre entre les deux lignes de démarcation.

C - Les explications

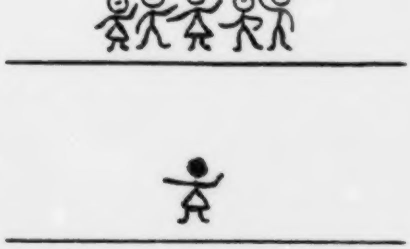
1. Le chef, "Balle Rouge", se place au centre du terrain. Il dit à trois reprises "Balle rouge!" Alors les autres joueurs qui sont à un bout du terrain s'enfuient à l'autre bout. Le chef les poursuit et essaie de les toucher.

2. Tous les participants qui sont touchés par le chef l'aident à toucher les autres joueurs. Il n'y a que le chef "Balle Rouge" qui puisse parler.

3. Si un joueur quitte la ligne de démarcation avant que le chef n'ait fini de répéter trois fois "Balle rouge!" ce joueur se joint au chef.

4. Le chef peut changer son appel. Ceci peut être fait en disant "Balle rouge! Balle rouge! Balle Bleue!" (ou jaune, ou blanche). Les joueurs ne doivent courir que si le chef dit à trois reprises "Balle rouge!"

5. Répéter le jeu. Choisir un chef parmi les joueurs qui n'ont pas été attrapés.



Ligne de démarcation

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 6

### Objectif

Améliorer le contrôle de tout le corps.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - "Ici, là et où"

1. Au mot "là", les élèves vont dans la direction indiquée par l'enseignant qui demande de marcher, de courir ou de sauter. (L'enseignant peut varier le mouvement demandé.)

2. Au mot "ici", les élèves reviennent vers l'enseignant qui a indiqué l'action demandée.

3. Au mot "où", ils sautent sur place.

B - Course et marche

1. Course libre pendant 15 secondes.
2. Retour à la marche.
3. Répéter ces deux mouvements.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - L'équilibriste

1. Se maintenir debout sur une jambe.

2. Balancer l'autre jambe en avant, en arrière ou à côté de soi.

3. Changer de jambe et répéter.

4. Varier la vitesse.

Leçon 6

B - L'équilibriste (suite)

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les sacs de fèves

A - 1. Placer un sac de fèves sur la tête.

2. Essayer de marcher en ligne droite sans faire tomber le sac.

3. Augmenter la vitesse.

4. Courir lentement.

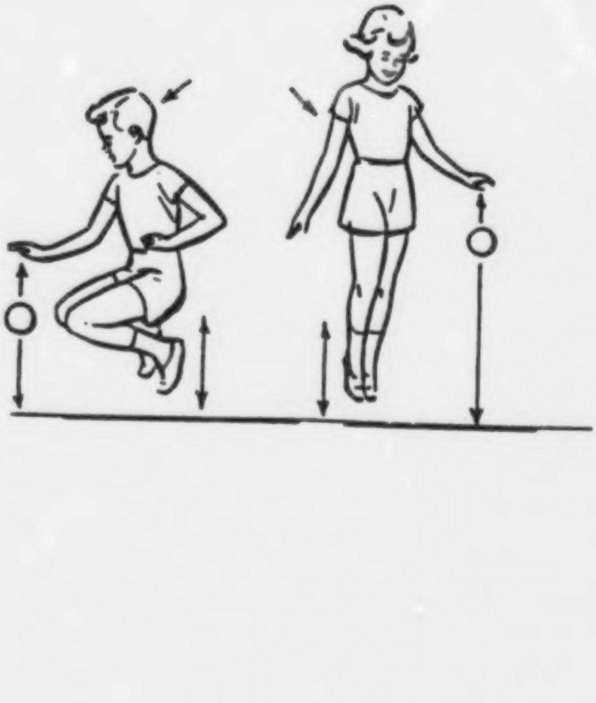
B - Revue des habiletés de leçon 1 à leçon 5

IV - LE JEU (5 minutes)

Donner le choix aux élèves de reprendre un des jeux de leçon 1 à leçon 5.

V - LE RETOUR AU CALME

# Les balles de caoutchouc



# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 7

**Objectif**

Améliorer la coordination oculo-manuelle avec déplacement du corps.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - **Courir sur place**

1. Soulever les genoux aussi haut que possible.
2. Au signal, marcher sur place pour se reposer.
3. Répéter l'exercice.

B - **Bondir sur place**

1. Sur les deux pieds
2. Sur un pied, ensuite sur l'autre

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - 1. Marche libre à pas sautillés.

2. De temps à autre, sauter aussi haut que possible.

3. Alterner le pied de départ.

B - 1. Se coucher sur le dos.

2. Rapprocher les genoux de la poitrine.

3. Tourner les hanches d'un côté à l'autre.

Leçon 7

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les balles de caoutchouc

A - Remettre une balle à chaque élève.
(Activité libre. Éviter les lancers non contrôlés.)

B - 1. Faire rebondir continuellement la balle sur place.

2. Varier la hauteur à laquelle la balle rebondit.

3. Varier aussi la vitesse.

4. Répéter en avançant.

IV - LE JEU (5 minutes): Le trésor du pirate

A - Le nombre de participants
De 10 à 15 joueurs pour chaque partie

B - La formation

1. Les Pirates forment un cercle.

2. Les Matelots du Roi sont en ligne droite, l'un à côté de l'autre.

C - Le matériel

Une bille ou une pièce d'argent

D - Les explications

1. Diviser la classe en deux groupes. Les élèves d'un groupe jouent le rôle de Pirates et les autres sont les Matelots du Roi. Déterminer les lignes de démarcation avant la partie.

2. Les Pirates se tiennent très rapprochés les uns des autres à l'intérieur du cercle qui représente une caverne. Les Pirates se passent l'or (la bille ou la pièce d'argent) de l'un à l'autre. Ils essaient d'empêcher les Matelots du Roi de savoir qui a l'or.

3. Les Matelots du Roi doivent rester dans leur port de mer jusqu'à ce que le capitaine des Pirates dise: "Dispersez-vous!" Alors tous les Pirates s'enfuient dans tous les coins du secteur de jeu.

Leçon 7

## IV - LE JEU (5 minutes): Le trésor du pirate (suite)

### D - Les explications

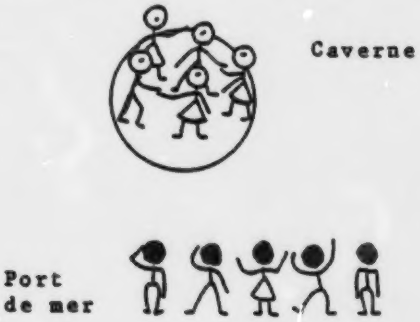
4. Les Matelots du Roi se mettent à la poursuite de celui qui a l'or. (Les Pirates ne peuvent plus remettre l'or à une autre personne une fois qu'ils sont sortis de la caverne.)

5. Si un Pirate est arrêté (touché), on lui ordonne de remettre l'or. Si ce Pirate a l'or sur sa personne, il doit le dévoiler et les Matelots du Roi gagnent la partie.

6. Par contre, si le Pirate qui a l'or réussit à se sauver dans le port de mer sans se faire attraper, les Pirates gagnent la partie.

7. Donc, les Matelots du Roi essaient de capturer le Pirate qui a l'or avant que ce dernier puisse entrer dans le port de mer.

8. Intervertir les rôles et répéter le jeu.




## V - LE RETOUR AU CALME

> "SUSCITER L'INTÉRÊT AIDE À OBTENIR UNE MEILLEURE DISCIPLINE."

=

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 8

**OBJECTIF**

Améliorer la coordination oculo-manuelle avec une coordination générale de tous les mouvements du corps.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Bondir

1. Sauter par-dessus une ligne sur le plancher.
2. Continuer à bondir d'un côté à l'autre de la ligne.

B -

1. Se tenir debout devant un mur.
2. Lever une main.
3. Essayer de toucher le mur aussi haut que possible.
4. Changer de main.
5. Répéter l'exercice.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Talon et orteils

1. Marcher en plaçant le talon d'un pied en avant des orteils de l'autre pied.
2. Essayer de marcher en ligne droite.
3. Répéter en marchant à reculons.

Leçon 8

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes) (suite)

B - Enfiler l'aiguille

1. Joindre les mains devant soi.

2. Passer une jambe dans le cercle fait par les bras.

3. Puis passer l'autre jambe.

4. Remonter les mains en arrière du dos jusqu'à la ceinture. Revenir à la position initiale sans lâcher prise.

5. Répéter.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les balles de caoutchouc

A - Remettre une balle à chaque élève. (Activité libre. Éviter les lancers non contrôlés.)

B - 1. Lancer la balle en l'air.

2. L'attraper.

C. 1. Lancer la balle d'une main.

2. L'attraper de l'autre main

IV - **LE JEU** (5 minutes): Le trésor du pirate

- Pour explications voir leçon 7

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 9

**Objectif**

Améliorer la coordination oculo-manuelle avec une coordination générale de tous les mouvements du corps.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - La course libre

1. Au signal, marcher à reculons.
2. Au signal, sauter sur un pied.
3. Sauter sur l'autre pied.

B - Choix libre

Choix d'une activité connue.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

Imiter la statue de l'ange

1. Debout sur un pied, incliner le corps légèrement en avant.
2. Soulever le pied libre. Tendre la jambe en arrière aussi droite que possible.
3. Tendre les bras de chaque côté.
4. Garder les jambes aussi droites que possible.
5. Garder l'équilibre.
6. Répéter.
7. Fermer les yeux.

Leçon 9

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les balles de caoutchouc

A - 1. Tapoter la balle en n'utilisant qu'une main.

2. Exécuter cette manoeuvre tout en circulant dans des directions différentes (de l'avant, à reculons, de chaque côté, dans un cercle).

B - 1. Choisir un partenaire.

2. Voir combien de passes peuvent être faites sans laisser échapper la balle. (Envoyer par-dessous)

IV - LE JEU (5 minutes): Le cercle double

A - La formation

Les élèves forment un cercle double (l'un à l'intérieur de l'autre).

B - Les explications

1. Les élèves du cercle intérieur tournent vers la droite, les autres, vers la gauche.
2. Au signal, les élèves du cercle intérieur essaient de toucher ceux du cercle extérieur qui se dispersent.
3. Après trente secondes de course, on arrête le jeu.
4. On répète le jeu en changeant les élèves d'un cercle à l'autre.
5. Remplacer la course par le saut ou la marche.

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 10

**Objectif**

Améliorer la coordination oculo-manuelle avec une coordination générale de tous les mouvements du corps.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

Former des groupes de trois

1. Joindre les mains.
2. Faire une ligne droite.
3. Bondir en avant.
4. Au deuxième signal, former un cercle et continuer à bondir.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - La marche

1. Marcher le long d'une ligne en croisant le pied droit devant le pied gauche.
2. Répéter en croisant le pied gauche devant le pied droit.
3. Répéter ces deux mouvements.

B - Bondir

1. Sauter par-dessus une ligne sur le plancher.
2. Continuer à bondir d'un côté à l'autre de la ligne.

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les balles de caoutchouc

A - 1. Se tenir debout.

2. Faire de petits sauts sur place et faire rebondir la balle en même temps.
3. Varier la vitesse.

B - Même exercice que (A) mais dans une position accroupie.

Leçon 10

IV - LE JEU (5 minutes) Le cercle double

Reprendre le jeu de la leçon précédente.

V - LE RETOUR AU CALME

TROISIÈME ANNÉE

LEÇON 11

Objectif

Améliorer la coordination oculo-manuelle avec contrôle des mouvements.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - 1. Courir en faisant des pas de géant.

2. Changer à de petits pas.

B - 1. Courir sur les talons.

2. Marcher sur les talons.

3. Aller de côté sur les talons.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - 1. Se tenir debout devant un mur.

2. Lever une main.

3. Essayer de toucher le mur aussi haut que possible.

4. Changer de main.

5. Répéter l'exercice.

Leçon 11

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes) (suite)

B - Enfiler l'aiguille

1. Joindre les mains devant soi.

2. Passer une jambe dans le cercle fait par les bras.

3. Puis passer l'autre jambe.

4. Remonter les mains en arrière du dos jusqu'à la ceinture. Revenir à la position initiale sans lâcher prise.

5. Répéter.

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les balles de caoutchouc

A - 1. Lancer la balle en l'air d'une main.

2. L'attraper des deux mains.

B - 1. Lancer la balle en l'air.

2. Faire un tour complet.

3. Attraper la balle.

Leçon 11

IV - LE JEU (5 minutes): La Grande Muraille de Chine

A - La formation

1. Au centre de la salle, tracer deux lignes parallèles à environ 60 cm de distance. Ceci représente la Muraille.

2. À chaque bout de la salle, une autre ligne est tracée parallèle à la Muraille.

B - Les explications

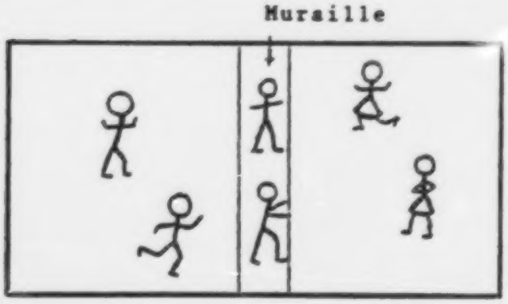
1. Un ou deux joueurs se placent sur la Muraille.

2. Lorsqu'ils disent "Attaquez", les autres élèves partent d'un des bouts et essaient de traverser la Muraille sans être touchés par ceux qui la défendent.

3. S'ils sont touchés, ils aident les défenseurs à l'attaque suivante.

4. Répéter le jeu.

5. Choisir d'autres défenseurs parmi les derniers joueurs à être capturés.




IV - LE RETOUR AU CALME

"AUTANT QUE POSSIBLE, SE SERVIR DES ÉLÈVES COMME MODÈLES."

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 12

**Objectif**

Améliorer la coordination oculo-manuelle avec contrôle des mouvements.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

Courir, sauter et toucher avec la tête un sac de fèves tenu par l'enseignant ou par un élève debout sur une chaise.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - **L'équilibriste**

1. Se maintenir debout sur une jambe.
2. Balancer l'autre jambe en avant, en arrière ou à côté de soi.
3. Changer de jambe et répéter.
4. Varier la vitesse.

Leçon 12

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (suite)

B - S'asseoir à la turque

1. Debout, croiser les bras et les jambes et s'asseoir.

2. Se lever en gardant les bras et les jambes croisés.

3. Ne pas bouger les pieds.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les balles de caoutchouc

A - Sauter comme une corneille

1. S'accroupir et sauter sur place.

2. Faire rebondir la balle en même temps.

3. Varier la hauteur des sauts.

Leçon 12

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les balles de caoutchouc (suite)

B. 1. Tapoter la balle en n'utilisant qu'une main.

2. Baisser vivement la tête sous la balle quand elle est en l'air.

3. Continuer à tapoter la balle.

C - 1. Lancer la balle contre un mur.

2. Employer le lancer par-dessus la tête.

3. L'attraper au retour.

IV - LE JEU (5 minutes): La Grande Muraille de Chine

(Reprendre le jeu de la leçon précédente.)

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 13

(À l'extérieur si le temps s'y prête)

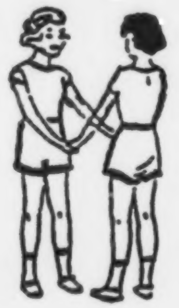
**Objectif**

Amélioration de coordination et de contrôle.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

**La course libre**

1. Au signal, se trouver un partenaire.
2. Joindre les mains et faire un tête-à-queue.
3. Répéter en choisissant un autre partenaire.



II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

**La lutte à la corde de traction**

1. Se trouver un partenaire.
2. Joindre soit les deux mains soit une main seulement.
3. Tracer une ligne ou poser une corde à sauter sur le plancher. (S'il y a des lignes sur le plancher, celles-ci peuvent servir.)
4. Tirer l'un contre l'autre pour voir qui peut tirer l'autre au-delà de la ligne de démarcation.

   (Veiller à ce que les grands tirent contre les grands.)

Leçon 13

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les balles de caoutchouc (7 cm de diamètre)

A - 1. Lancer la balle contre un mur avec une main.

2. L'attraper de l'autre.

B - 1. Debout, écarter les pieds.

2. Faire rebondir la balle d'en arrière du dos, entre les jambes.

3. L'attraper en avant du corps.

IV - LE JEU (5 minutes): Au-delà de la ligne

A - Le nombre de participants

De 8 à 10 joueurs dans chaque groupe

B - Le matériel

Un (1 sac) de fèves pour chaque joueur

Leçon 13

IV - LE JEU (5 minutes): Au-delà de la ligne (suite)

C - Les explications

1. On trace sur le terrain un carré dont chaque côté mesure environ 90 cm.

2. On trace ensuite une ligne longue de 3 mètres à une distance de 6 à 9 mètres du carré. (Cette ligne peut être plus loin si les élèves sont très habiles à lancer.)

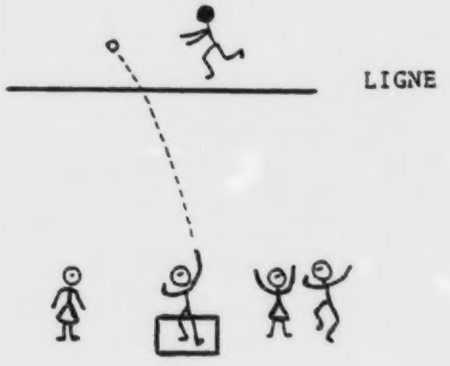
3. Le receveur se place derrière la ligne.

4. Chaque joueur entre, à tour de rôle, dans le carré du lanceur et lance son sac de fèves. (Employer le lancer par-dessus la tête.) On essaie d'envoyer le sac aussi loin que possible au-delà de la ligne. On ne compte pas les sacs qui ne traversent pas la ligne.

5. Le receveur essaie d'attraper tous les sacs qui vont au-delà de la ligne. Il doit les attraper avant que les sacs ne touchent le sol. On ne compte pas les sacs attrapés par le receveur.

6. Le joueur qui lance son sac le plus loin au-delà de la ligne est le nouveau receveur (à condition que le receveur n'ait pas attrapé le sac du lanceur).

7. Si le receveur réussit à attraper tous les sacs qui dépassent la ligne, il ne cède pas sa place.




V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 14

(À l'extérieur si le temps s'y prête)

Objectif

Amélioration de coordination et de contrôle.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - La marche libre

1. Marcher de trois manières différentes.
2. "Quelles manières vous permettent de marcher avec le plus d'aise?"
3. Encourager les élèves à chercher la continuité en passant d'un mouvement à l'autre.

B - La traversée

1. Traverser la salle ou le terrain autant de fois que possible avant le deuxième signal.
2. À chaque traversée, changer la manière de se déplacer.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Les sauts de lapin

1. Faire des sauts de lapin jusqu'à la ligne.
2. Se redresser et revenir à la course.
3. Répéter les sauts de lapin.
4. Trouver une autre manière de se déplacer pour le retour.

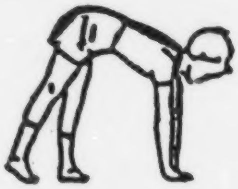
Leçon 14

B - Marcher comme un ours

1. Placer les mains par terre un peu en avant du corps.

2. Plier légèrement les genoux et les bras.

3. Imiter l'ours qui marche à quatre pattes. (La main droite et le pied droit doivent être portés conjointement en avant.)



III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les balles de caoutchouc (7 cm de diamètre)

A - 1. Lancer la balle contre un mur.

2. Employer le lancer par-dessus la tête.

3. L'attraper au retour.

B - Dribbler la balle avec les pieds.

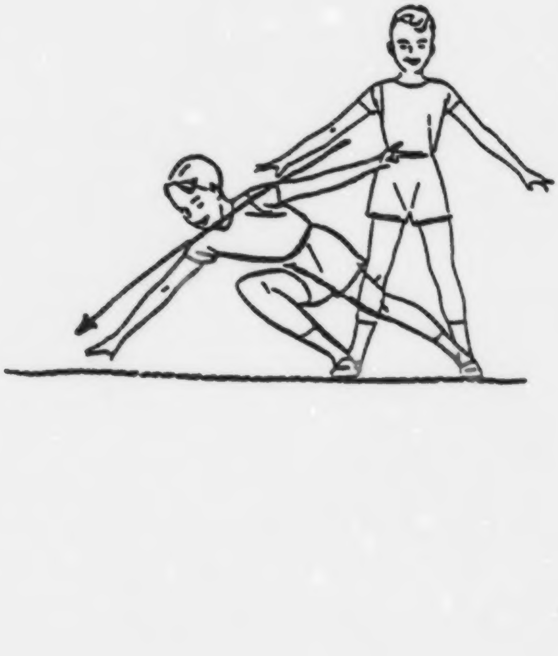
C - Revoir les habiletés qui présentent des difficultés, si le temps le permet.

IV - LE JEU (5 minutes): Au-delà de la ligne

(Pour explications voir la leçon précédente.)

V - LE RETOUR AU CALME

# Les cordes à sauter



## TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 15

**Objectif**

Améliorer le contrôle de tout le corps.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - La course libre

Au signal, changer à la marche à pas sautillés, puis au saut libre, puis à un autre mouvement.

B - Choix libre

Choix d'une activité connue

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - Les sauts

1. S'accroupir.
2. Garder la position et bondir à des hauteurs différentes.

B - Le moulin à vent

1. S'agenouiller sur un genou.
2. Imiter le moulin à vent avec les bras.
3. Varier la vitesse.
4. Changer de bras.

C - Répéter l'exercice (B), mais changer de genou.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les cordes à sauter

A -

1. Étendre la corde par terre.
2. Marcher le long de la corde en gardant son équilibre.
3. Trouver différentes manières de marcher le long de la corde.

Leçon 15

B - 1. Plier la corde en deux.

2. Tenir la corde d'une main et la faire tourner en cercle. (Mouvement moulin à vent avec les bras)

3. Changer la direction du mouvement.

4. Changer de bras.

IV - LE JEU (5 minutes): Le pauvre abandonné

A - La formation

Deux à deux, les élèves se tiennent la main au-dessus d'une ligne centrale.

B - Les explications

1. L'enseignant ou un élève est le "pauvre abandonné" (c'est-à-dire celui qui n'a pas de compagnon).

2. Au premier signal, tous, y compris "le pauvre abandonné", par course, par sautillements ou par sauts de galop, se dispersent dans la cour ou dans la salle.

3. Au deuxième signal, chacun court vers la ligne centrale et attrape la main d'un compagnon.

4. Celui qui n'a pas de compagnon devient le "pauvre abandonné".

5. Encourager les élèves à ne pas choisir le même compagnon plus d'une fois.

6. Les gagnants sont ceux qui n'ont jamais été le "pauvre abandonné".

V - LE RETOUR AU CALME

"AVANT DE DONNER LES EXPLICATIONS DU JEU AUX ÉLÈVES IL FAUT S'ASSURER QUE TOUS ÉCOUTENT TRÈS ATTENTIVEMENT."

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 16

### Objectif

Améliorer le contrôle de tout le corps.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - La course libre

1. Au signal, marcher à reculons.

2. Au signal, sauter sur un pied.

3. Sauter sur l'autre pied.

B - La traversée

1. Traverser la salle ou le terrain autant de fois que possible avant le deuxième signal.

2. À chaque traversée, changer la manière de se déplacer.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Le saut

1. Sauter aussi haut que possible.

2. Écarter les pieds aussi loin que possible en l'air.

3. Ramener les pieds l'un à côté de l'autre avant d'atterrir légèrement.

B - Les sauts de lapin

1. Sauter à une ligne indiquée.

2. Debout, revenir à la course.

Leçon 16

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les cordes à sauter

A - Sauter à la corde individuellement.

B - 1. Former un cercle par terre avec la corde.

2. Marcher sur la corde en gardant son équilibre.

3. Trouver différentes manières de marcher sur la corde.

IV - LE JEU (5 minutes): Le pauvre abandonné

(voir explications à la leçon précédente)

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 17

**Objectif**

Amélioration de coordination et de contrôle

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - La course libre

1. Au signal, former des groupes de trois.
2. Joindre les mains.
3. Sauter en allant de côté.
4. Répéter en changeant de partenaires à chaque fois.

B - La course libre

1. Courir légèrement.
2. Arrêter et secouer chaque pied à tour de rôle.
3. Répéter.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - L'équilibriste

1. Garder son équilibre à l'aveuglette.
2. Garder son équilibre en se tenant, les yeux fermés, debout sur un pied, les bras levés de chaque côté à la hauteur de l'épaule.
3. Répéter en changeant de pied.

Leçon 17

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (suite)

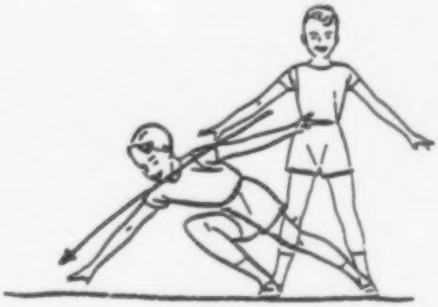
B - Les sauts

1. S'accroupir.
2. Garder la position et bondir à des hauteurs différentes.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les cordes à sauter

A - 1. Étendre la corde par terre.

2. Écarter les pieds de chaque côté de la corde.
3. Fléchir le corps de côté pour toucher la corde aussi loin que possible avec la main.
4. Plier les genoux pour toucher plus loin.



B - 1. Plier la corde en deux.

2. Tenir la corde d'une main et la faire tourner en cercle.
(Mouvement du moulin à vent avec les bras.)
3. Changer la direction du mouvement.
4. Changer de bras.

C - Sauts à la corde à reculons.

Leçon 17

IV - LE JEU (5 minutes): Les écureuils dans les arbres

A - La formation

1. Les deux tiers des élèves se placent deux à deux et face à face.

2. Ils joignent les mains et les tiennent à la hauteur des épaules. (Ils deviennent les troncs d'arbres vides.)

3. On leur demande de se mettre en formation libre.

4. Un troisième élève se place au centre des arores. (Ce dernier joue le rôle d'un écureuil.)

5. Il devrait y avoir un autre écureuil qui n'a pas de logis.

B - Les explications

1. L'enseignant donne le signal.

2. Alors tous les écureuils doivent se trouver un autre tronc d'arbre car ils ne peuvent pas retourner à l'arbre qu'ils viennent de quitter.

3. L'écureuil qui n'a pas de logis essaie de s'emparer d'un tronc d'arbre.

4. On peut répéter en changeant de position. Les arbres deviennent des écureuils et vice versa. Ceci permet à tous les élèves de courir et de jouer le rôle de l'écureuil.

V - LE RETOUR AU CALME (voir la leçon 1)

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 18

**Objectif**

Amélioration de coordination et de contrôle

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Les jeux dans la neige (Imitations)

1. Mettre des couvre-chaussures.
2. Marcher dans le gros banc de neige.
3. Balayer la neige du trottoir.
4. Rouler une grosse boule de neige.

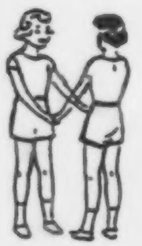
B - Le saut

1. Sauter aussi haut que possible.
2. Écarter les pieds aussi loin que possible en l'air.
3. Ramener les pieds l'un à côté de l'autre avant d'atterrir légèrement.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - La course libre

1. Au signal, se trouver un partenaire.
2. Joindre les mains et faire un tête-à-queue.
3. Répéter en choisissant un autre partenaire.



Leçon 18

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (suite)

B - Le moulin à vent

1. S'agenouiller sur un genou.
2. Imiter le moulin à vent avec les bras.
3. Varier la vitesse.
4. Changer de bras.

C - Répéter l'exercice (B), mais changer de genou.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les cordes à sauter

A - 1. Former un cercle par terre avec la corde.

2. Marcher sur la corde en gardant son équilibre.
3. Trouver différentes manières de marcher sur la corde.

B - Sauter à la corde individuellement.

C - Choix d'une activité connue. (L'enseignant peut s'occuper de ceux qui ne peuvent pas sauter à la corde.)

IV - **LE JEU** (5 minutes): Les écureuils dans les arbres

(Voir les explications à la leçon précédente.)

V - **LE RETOUR AU CALME** (Voir la leçon 1)

"UTILISER DES FORMATIONS DIFFÉRENTES."

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 19

### Objectif

Améliorer le contrôle de tout le corps.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - La formation des groupes

1. Former deux groupes d'élèves qui s'alignent loin les uns des autres.

2. Les élèves du premier groupe sont debout, les pieds écartés.

3. Les élèves de l'autre groupe courent, rampent entre les jambes de leur partenaire.

4. Ensuite ils retournent à leur place en courant.

B - La course libre

1. Dévier rapidement lorsqu'on rencontre son partenaire.

2. Traverser la salle en sautant sur un pied.

3. Revenir en sautant sur l'autre pied.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Les sauts de lapin

Sauter d'un côté à l'autre d'une ligne ou d'une corde.

B - La toupie

1. Debout, les pieds l'un près de l'autre.

2. Les bras sont au repos de chaque côté du corps.

3. Sauter et essayer de faire un demi-tour.

Leçon 19

B - La toupie (suite)

4. Ne pas perdre l'équilibre à la fin du saut.

5. Les bras peuvent aider une fois le saut commencé.

6. Répéter.

7. Aller dans l'autre direction.

C - Choix d'une activité déjà vue mais qui présente une difficulté aux élèves.

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les cordes à sauter

- Sauter à la corde avec un partenaire

1. Chaque élève se choisit un partenaire.

2. Ils se mettent face à face et sautent ensemble.

3. Ceux qui ne sont pas assez habiles peuvent sauter seuls.

IV - LE JEU (5 minutes): Le renard et les oies

A - Le nombre de participants

De 5 à 10 joueurs dans chaque groupe

B - La formation

1. Cinq (5) élèves ou plus s'alignent.

2. Chaque élève tient la taille de son compagnon d'en face.

3. Un élève, le renard, est situé devant chaque groupe.

Leçon 19

IV - LE JEU (5 minutes): Le renard et les oies (suite)

C - Les explications

1. Le renard essaie de toucher le dernier joueur de chaque groupe.

2. La première oie l'empêche; elle peut tendre les bras de chaque côté et exiger que le renard fasse le tour.

3. Les autres oies de la queue changent de direction afin de toujours rester derrière la première oie.

4. Si le renard réussit à toucher la dernière oie (ou après un laps de temps déterminé au préalable), un nouveau renard et une nouvelle oie-mère sont choisis.

5. Si le renard touche la dernière oie, celle-ci devient le nouveau renard et le premier renard devient la nouvelle oie-mère.

6. Répéter le jeu.

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 20

**Objectif**

Améliorer le contrôle de tout le corps.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - **La course libre**

1. Courir légèrement.
2. Arrêter et secouer chaque pied à tour de rôle.
3. Répéter.

B - **Les jeux dans la neige** (Imitations)

1. Mettre des couvre-chaussures.
2. Marcher dans le gros banc de neige.
3. Balayer la neige du trottoir.
4. Rouler une grosse boule de neige.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - **Abattre un arbre**

1. Imiter les actions requises pour abattre un arbre.
2. Un élève peut travailler seul ou avec un partenaire.
3. Montrer que le travail est pénible.

B - **Les sauts**

1. Sauter 4 fois sur le pied gauche.
2. Sauter 4 fois sur le pied droit.

Leçon 20

III - **LES HABILETÉS** - (12 minutes): Les cordes à sauter

A - Sauter à la corde de l'avant et à reculons.

B - Sauts libres à la corde seul ou avec partenaire.

IV - **LE JEU** (5 minutes): Le renard et les oies

(Voir les explications à la leçon précédente.)

V - **LE RETOUR AU CALME**

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 21

**Objectif**

Amélioration de coordination et de contrôle.

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

La course libre

Au signal, changer à la marche à pas sautillés, puis au saut libre, puis à un autre mouvement.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - Abattre un arbre

1. Imiter les actions requises pour abattre un arbre.
2. Un élève peut travailler seul ou avec un partenaire.
3. Montrer que le travail est pénible.

B - Les sauts

1. Sauter 4 fois sur le pied gauche.
2. Sauter 4 fois sur le pied droit.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les cordes à sauter

Revue des habiletés de la leçon 15 à la leçon 20.

IV - **LE JEU** (5 minutes)

Permettre aux élèves de choisir parmi les jeux enseignés depuis quelques semaines.

V - **LE RETOUR AU CALME**

# Les cerceaux

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 22

**Objectif**

Améliorer le contrôle de tout le corps.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - La course libre

1. Au signal former des groupes de trois.
2. Aller vers la gauche en sautant.
3. Répéter mais aller vers la droite.

B - Les pas glissés

1. Former des groupes de six.
2. Aller à la droite en faisant des pas glissés.
3. Joindre les mains.
4. Changer de direction et aller à la gauche.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Marcher comme une chenille

B - Marche à pas sautillés avec les jambes qui se balancent alternativement.

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les cerceaux

Choix libre d'activités

1. L'élève travaille seul.
2. Il travaille avec un partenaire.

Leçon 22

IV - LE JEU (5 minutes): Deux contre deux

A - Le nombre de participants

Quatre (4) dans chaque groupe

B - La formation

1. Former des équipes de deux joueurs.

2. Faire jouer une équipe contre une autre équipe.

C - Le matériel

Un (1) sac de fèves pour chaque groupe

D - Les explications

1. Une des équipes a un sac de fèves. Les deux partenaires essaient de courir partout dans la salle.

2. Ils doivent se lancer le sac.

3. L'autre équipe essaie de leur enlever ce sac.

4. Les élèves de cette équipe peuvent saisir le sac seulement quand il est dans les airs.

5. Lorsque deux élèves se lancent le sac et que le sac tombe par terre, on le donne à l'équipe adverse.

6. Un élève ne peut pas tenir le sac plus de 10 secondes. S'il manque à ce règlement, il passe le sac à l'autre équipe.

N. B. Insister sur le fait que ce n'est pas un jeu de foot-ball et que l'on ne peut pas mettre l'autre en échec.

V - LE RETOUR AU CALME

"DEMANDER AUX CHEFS D'ÉQUIPES DE PRÉPARER LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE."

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 23

**Objectif**

Améliorer le contrôle de tout le corps

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - La course et les sauts

Courir et sauter au-dessus des endroits marqués par des cordes à sauter.

B - Les pas glissés

1. Former des groupes de six.
2. Aller à la droite en faisant des pas glissés.
3. Joindre les mains.
4. Changer de direction et aller à la gauche.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

- La marche libre

1. Marcher de trois manières différentes.
2. "Quelles manières vous permettent de marcher avec le plus d'aise?"
3. Encourager les élèves à chercher la continuité en passant d'un mouvement à l'autre.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les cerceaux

A - 1. Mettre le cerceaux par terre.
2. Sauter dans le cerceau et hors du cerceau.
3. Sauter autour du cerceau.
4. Varier la manière de sauter.

B - Sauter avec un cerceau. Le cerceau remplace la corde à sauter.

Leçon 23

IV - LE JEU (5 minutes): Deux contre deux

(Voir les explications à la leçon précédente.)

V - LE RETOUR AU CALME

## TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 24

Objectif

Améliorer l'équilibre et la coordination générale

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - 1. La course libre dans une direction.

2. Au signal, marche à pas sautillés.

3. Répéter.

B - La course de l'homme de bois

1. Les élèves courent tout en tenant les jambes et les bras rigides.

2. Ils exagèrent le balancement normal des bras.

3. Varier la vitesse.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

- Un contre tous

1. Quatre enfants, se tenant par les mains, font un cercle autour d'une circonférence tracée à la craie sur le sol (ou autour d'un grand cerceau).

2. Chaque élève doit essayer de tirer les autres à l'intérieur du cercle sans toutefois se faire tirer lui-même à l'intérieur.

3. Il n'y a pas d'équipe.

4. "Qui ne sera pas tiré dans le cercle?"

Leçon 24

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les cerceaux

A - Une activité libre avec un cerceau.

B - 1. Faire tourner le cerceau sur les hanches.

2. "Sur quelles autres parties du corps pouvez-vous faire tourner le cerceau?"

IV - **LE JEU** (5 minutes): Le trésor du géant

A - Le nombre de participants

De 10 à 15 dans chaque groupe

B - Le matériel

Un (1) sac de fèves pour chaque groupe

C - La formation

1. Le géant est assis à un bout de la salle ou du terrain.

2. Les autres élèves sont au fond de la salle en arrière d'une ligne.

D - Les explications

1. Le géant dort dans son château avec son trésor (le petit sac de fèves) près de lui.

2. Sans faire de bruit, les autres élèves s'avancent du fond de la cour.

3. Si le géant s'éveille et regarde, tous doivent devenir "aussi petits que possible" ou "immobiles comme des statues".

Leçon 24

IV - LE JEU (5 minutes): Le trésor du géant (suite)

D - Les explications (suite)

4. Lorsque les élèves sont assez près, ils essaient de s'emparer du trésor sans que le géant ne s'en aperçoive.

5. Ils se sauvent ensuite dans leur secteur de la cour.

6. Le géant se réveille et les poursuit afin de reprendre son trésor.

7. S'il ne réussit pas, un nouveau géant est choisi.

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 25

**Objectif**

Améliorer l'équilibre et la coordination générale

## I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

**Le jeu de poussée**

- 1. Deux élèves sont placés face à face, mains au-dessus de la tête.
  2. Chaque élève avance le pied droit ou le pied gauche et appuie les paumes de ses mains sur celles de son adversaire.
  3. Le but est de faire reculer l'adversaire au-delà d'une ligne tracée sur le sol.
  4. Ne pas baisser les mains.
  5. Ne pas faire reculer son adversaire trop loin.

## II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

**A - Enfiler l'aiguille**

1. Joindre les mains en avant.
2. Passer une jambe, puis l'autre.
3. Revenir à la position initiale sans lâcher prise.

=

Leçon 25

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

B - Debout devant un mur

1. Lever une main aussi haut que possible.

2. Lever l'autre main, puis les deux mains.

3. Essayer d'aller plus haut que la fois précédente.

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les cerceaux

A - Une activité libre avec un cerceau.

B - 1. Balancer le cerceau sur la tête et laisser le bas du cerceau toucher le côté du corps.

2. Passer la jambe la plus rapprochée du cerceau à travers le cerceau.

3. Passer l'autre jambe.

4. Faire revenir les jambes, une à la fois, de l'autre côté du cerceau.

IV - LE JEU (5 minutes): Le trésor du géant

(Voir les explications à la leçon précédente.)

V - LE RETOUR AU CALME

TROISIÈME ANNÉE

LEÇON 26

Objectif

Amélioration des notions spatiales

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - 1. Galoper seul.

2. Au signal, trouver un partenaire.

3. Joindre les mains.

4. Sauter comme une corneille (s'accroupir, faire de petits sauts).

B - 1. Traverser la salle en faisant des pas de géant.

2. "Combien de fois pouvez-vous traverser la salle avant le coup de sifflet?"

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Le moulin à café

1. Placer le bout des doigts d'une main par terre.

2. Étendre de côté les deux jambes aussi loin que possible.

3. Garder les genoux droits.

4. Courir autour de la main qui pivote.

5. Changer de main.

6. Répéter.

Leçon 26

## II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

B - Circuler en n'utilisant qu'une main et qu'un pied.

1. Avancer la main, puis le pied.

2. Changer de main et de pied.

3. Essayer de marcher en utilisant la main droite et le pied gauche.

4. Changer à la main gauche et au pied droit.

## III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les cerceaux

- 1. Balancer le cerceau sur la tête et laisser le bas du cerceau toucher le côté du corps.

  2. Passer la jambe la plus rapprochée du cerceau à travers le cerceau.

  3. Passer l'autre jambe.

  4. Faire revenir les jambes, une à la fois, de l'autre côté du cerceau.

Leçon 26

IV - LE JEU (5 minutes): La poule et ses poussins

A - Le nombre de participants

De 10 à 15 dans chaque groupe

B - La formation

Former des cercles de huit (8) élèves avec quatre (4) élèves à l'intérieur de chaque cercle.

C - Le matériel

Un gros ballon pour chaque cercle

D - Les explications

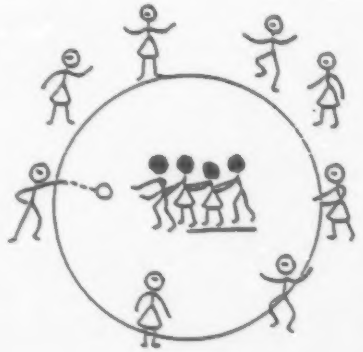
1. Les joueurs à l'intérieur du cercle font une ligne droite. Ils placent leurs mains sur les hanches de leurs compagnons d'en face. Le premier élève de la rangée à l'intérieur du cercle est "la poule" et les autres élèves sont "les poussins".

2. Les élèves du cercle roulent le ballon et essaient de toucher les jambes des poussins.

3. La poule protège ses poussins de diverses manières:
   a) en attrapant le ballon,
   b) en éloignant le ballon,
   c) en guidant ses poussins dans une direction opposée à celle du ballon,
   d) en plaçant ses jambes devant le ballon.

4. Si un poussin est atteint, il prend la position de celui qui a lancé le ballon. Ce lanceur devient la poule.

5. Si un poussin se détache des autres pour s'évader du ballon, il doit aller faire partie du cercle. La poule se choisit alors un nouveau poussin.



V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 27

**Objectif**

Amélioration des notions spatiales

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - 1. Galoper seul.

2. Au signal, trouver un partenaire.

3. Joindre les mains.

4. Sauter comme une corneille (s'accroupir, faire de petits sauts).

B - 1. Former un modèle de mouvement en utilisant la course, la marche, le saut, etc.

2. Encourager les élèves à varier leurs mouvements.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

La marche à trois jambes

1. Placer deux mains et un pied par terre.
2. Soulever l'autre jambe et la tendre en arrière (ne pas fléchir le genou).
3. Avancer les mains, puis faire de petits sauts avec le pied qui est par terre.
4. Répéter en changeant de jambe.

Leçon 27

III - LES HABILETÉS (12 minutes) Les cerceaux

A - 1. Faire tourner le cerceau sur les hanches.

2. "Sur quelles autres parties du corps pouvez-vous faire tourner le cerceau?"

B - Revoir quatre activités préférées.

C - Améliorer les activités soit en étant plus agile, soit en ajoutant d'autres mouvements afin qu'il y ait plus de coordination.

IV - LE JEU (5 minutes): La poule et ses poussins

(Voir les explications à la leçon précédente.)

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 28

**Objectif**

Amélioration des notions spatiales

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - 1. Former un modèle de mouvement en utilisant la course, la marche, le saut, etc.

2. Encourager les élèves à varier leurs mouvements.

B - 1. Traverser la salle en faisant des pas de géant.

2. "Combien de fois pouvez-vous traverser la salle avant le coup de sifflet?"

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - La marche à trois jambes

1. Placer deux mains et un pied par terre.
2. Soulever l'autre jambe et la tendre en arrière (ne pas fléchir le genou).
3. Avancer les mains, puis faire de petits sauts avec le pied qui est par terre.
4. Répéter en changeant de jambe.

B - Le moulin à café

1. Placer le bout des doigts d'une main par terre.
2. Étendre de côté les deux jambes aussi loin que possible.
3. Garder les genoux droits.
4. Courir autour de la main qui pivote.
5. Changer de main.

Leçon 28

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

B - Le moulin à café (suite)

6. Répéter.

III - LES HABILETÉS (12 minutes)

Les balles, les cordes, les cerceaux et les sacs de fèves

A - Choisir un objet.

B - Travail libre avec l'objet.

C - Permettre aux élèves de travailler seuls ou en groupes.

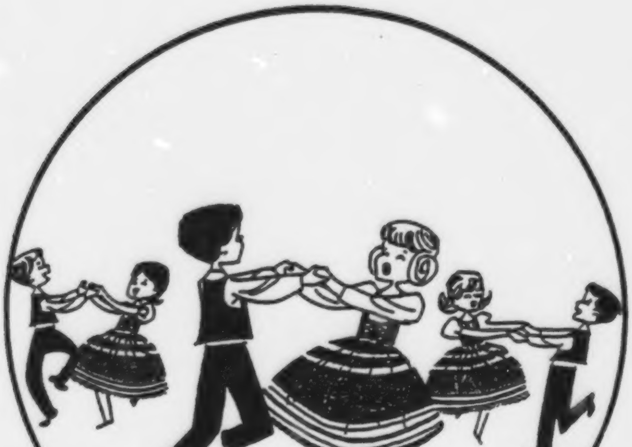
IV - LE JEU (5 minutes)

(au choix)

V - LE RETOUR AU CALME

EP - 3e
79

# LES DANSES FOLKLORIQUES



# LES DANSES DE FOLKLORE

La danse de folklore est une partie intégrante du programme d'Éducation physique. La danse fournit l'occasion de se récréer et de se réjouir.

La plupart des danses folkloriques ont été transmises de génération en génération. Souvent, l'origine même reste inconnue. Autrefois, les danses touchaient directement aux coutumes, aux rites et aux moeurs du peuple. Par contre, l'origine de nombreuses danses nous est connue. L'histoire folklorique fournit des renseignements très intéressants au sujet des peuples qui ont créé ces danses. Plusieurs de ces danses ont été modifiées pour être à la portée des élèves de nos écoles primaires.

De nos jours, plusieurs danses ont perdu le rattachement aux coutumes et aux moeurs. En Amérique du Nord, nous dansons surtout pour des raisons sociales et récréatives.

## I- LA MARCHE À SUIVRE POUR ENSEIGNER LA DANSE

A- Écouter la musique. Il est important que les élèves se familiarisent avec la musique; il faut donc s'en servir le plus souvent possible.

B- Établir le rythme soit en applaudissant, soit en sautant, ou en frappant du pied.

C- Enseigner ou revoir les pas de base trouvés dans la danse.

D- Enseigner une partie de la danse à la fois. Il n'est pas nécessaire de suivre l'ordre.

E- Lorsque les élèves ont maîtrisé les différentes parties de la danse, leur faire écouter la musique. L'enseignant leur explique qu'une telle partie de la danse correspond à telle partie de la musique.

F- Faire danser toute la danse.

## II- LES POINTS À RETENIR

A- Une grande partie de l'enseignement se fait lorsque les élèves sont en formation libre.

B- Lorsqu'une danse demande des groupes de partenaires, les élèves peuvent danser seuls au début. Ceci enlèvera certaines difficultés qui se présentent dans les danses de partenaires.

C- Ne permettez pas aux élèves de compter pendant la danse. Lorsque le temps est inclus, c'est surtout pour aider l'enseignant. Encourager les élèves à écouter et à se servir de la musique pour changer de pas.

D- À moins de raisons importantes, n'employez pas la terminologie "droite", ou "gauche" avec les petits. Employez plutôt "une main" et "l'autre main", "un pied" et "l'autre pied".

E- Faire remarquer aux élèves que les notes d'introduction servent de signal de départ. Ce signal permet à tous de commencer sur la même note.

F- Il est bon de donner des directives quant aux mouvements ou à la formation à prendre pendant la danse. Un mot glissé ici et là aide énormément. Les élèves ressentent une certaine difficulté lorsque la danse est composée de plusieurs parties. Il faut aider pendant plusieurs répétitions.

G- Ayez du plaisir. La danse folklorique est une partie agréable et intéressante du programme d'Éducation physique.

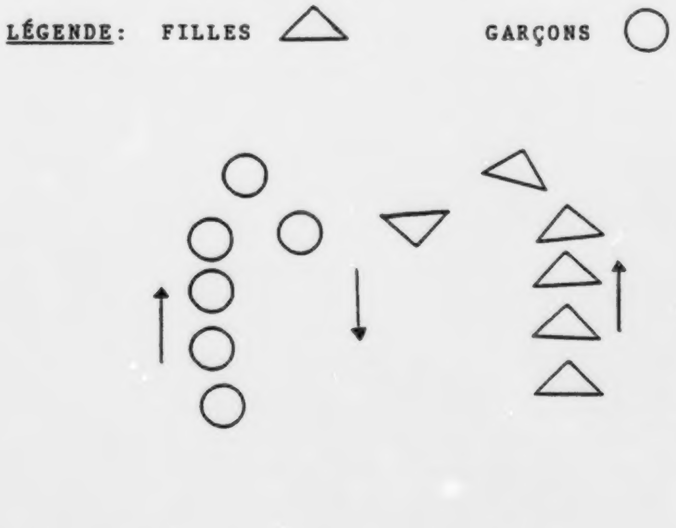
H- Règle générale, les élèves peuvent apprendre la danse en moins d'une ou de deux leçons d'enseignement formel.

## III- LE CHOIX DES PARTENAIRES

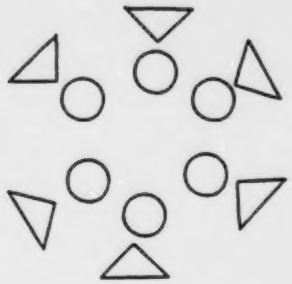
Bien qu'un très grand nombre de danses folkloriques s'enseignent lorsque les élèves sont en formation libre ou debout sur la circonférence d'un cercle, il faut se rappeler que les bonnes attitudes suscitées à cet âge peuvent aider les enseignants des cours juniors ou intermédiaires.

Les explications suivantes vous aideront à diviser votre classe en groupes de deux lorsque la danse l'exige.

A- Les garçons et les filles s'alignent séparément de chaque côté de la salle. Ils marchent à la file indienne au rythme de la musique; les deux lignes se rencontrent et les élèves continuent à marcher en groupes de deux au centre de la salle.



B- La classe forme deux cercles dont l'un est à l'intérieur de l'autre. Les garçons se placent sur la circonférence du cercle intérieur.



C- Le choix libre d'un partenaire par les garçons.

"Choisissons un partenaire avec qui nous n'avons pas dansé depuis quelque temps."

"Les garçons, trouvez votre partenaire c'est-à-dire la jeune fille la plus rapprochée de vous."

Ceux ou celles qui sont sans compagnon s'en trouvent un très rapidement. Lorsque le choix est libre, il doit se faire aussi vite que possible. S'il y a hésitation, l'enseignant doit aider l'élève à faire son choix afin qu'aucun élève ne se sente délaissé.

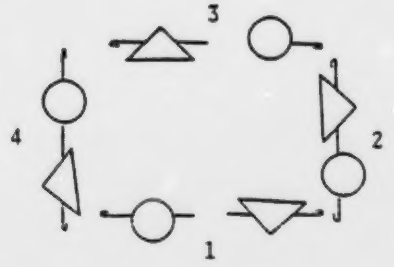
## IV- NOTES EXPLICATIVES DE CERTAINS MOUVEMENTS RENCONTRÉS DANS LES LEÇONS DE DANSE

### A- Le couple enlacé

Le danseur saisit de sa main droite la taille de sa cavalière et de sa main gauche, il tient la main droite de la danseuse. La main gauche de celle-ci repose sur l'épaule droite du danseur.

### B- Le quadrille

La figure formée par 4 couples placés de la manière suivante:




Les chiffres indiquent le numéro donné à chaque couple.

C- <u>La révérence</u> (pour la danseuse)

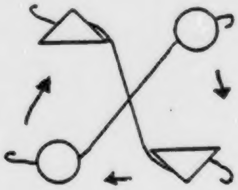
1. Glisser le pied gauche à gauche.
2. Décrire, avec le pied droit, pointe tournée vers l'extérieur, genou fléchi, buste incliné en avant, un arc de cercle en arrière.
3. Rassembler le pied gauche.

D- <u>Le salut</u> (pour le danseur)

1. Glisser le pied gauche obliquement en avant.
2. Amener le talon droit derrière le talon gauche en inclinant la tête en avant.

E- <u>Le moulinet</u>

Les danseurs, en cercle, se donnent la main gauche ou la main droite au centre et tournent un tour complet. Il faut au moins 3 danseurs.

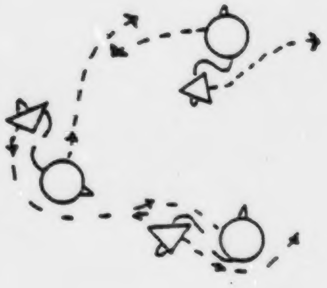


F- <u>Le tour de main</u>

Le moulinet exécuté par 2 danseurs se tenant par la main gauche ou la main droite, coude gauche ou coude droit, bras gauche ou bras droit.

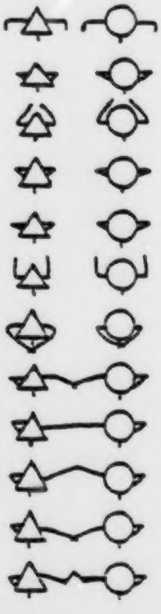
G- La chaîne anglaise

Les danseurs et les danseuses sont en cercle, les danseurs tournés dans une direction, les danseuses dans l'autre. Chacun part vers la droite; chaque danseur prend la main gauche de la première danseuse qu'il croise, la main droite de la seconde et ainsi de suite jusqu'à ce que chacun retrouve sa place.



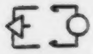
V- La position des bras

Voici quelles peuvent être les différentes positions des bras. La position des bras est nettement indiquée dans ces illustrations. Le petit trait qui représentent le nez précise la direction du visage.



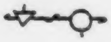
- bras libres
- mains dans les poches ou tapant les cuisses
- mains derrière le dos
- mains tenant la jupe
- mains sur les hanches
- bras levés au-dessus de la tête
- bras croisés
- mains jointes normalement
- mains jointes, bras tendus
- mains jointes, bras levés plus ou moins obliquement
- mains jointes, bras baissés plus ou moins obliquement
- mains jointes à la hauteur des épaules, coudes pliés

bras joints


mains jointes normalement

mains jointes, coudes pliés

mains jointes, bras levés (arche) couple enlacé


tour de main; par la main

tour de main; par le coude

## VI- LE GLOSSAIRE DES PAS EMPLOYÉS DANS LA DANSE

### A- Les sauts (sur place)

1er temps: Sauter sur le pied droit, sur place, en soulevant le pied gauche.

2e temps : Sauter sur le pied gauche, sur place, en soulevant le pied droit. Continuer en alternant PG et PD.

### B- Les sauts

Lorsque les directives ne précisent pas le genre de saut voulu, c'est qu'il s'agit de sauts sur les deux pieds à la fois.

### C- Les pas sautés (en marchant)

1er temps: Sauter sur le pied gauche en le portant en avant et en soulevant le pied droit.

2e temps : Sauter sur le pied droit en le portant en avant et en soulevant le pied gauche. Continuer en alternant PG et PD.

### D- Les pas sautillés (sur place)

1er temps: Marquer le temps sur le pied gauche, puis sauter sur ce pied en soulevant le pied droit.

2e temps : Marquer le pas sur le pied droit, puis sauter sur ce pied en soulevant le pied gauche. Continuer en alternant PG et PD.

E- <u>Les pas sautillés</u> (en marchant)

1er temps: Avancer le pied gauche, puis sauter sur ce pied en soulevant le pied droit.

2e temps : Avancer le pied droit, puis sauter sur ce pied en soulevant le pied gauche. Continuer en alternant PG et PD.

F- <u>Les pas croisés</u>

1er temps: Sauter sur le pied gauche et croiser pointe droite devant le pied gauche.

2e temps : Ramener le pied droit à la droite et croiser pointe gauche devant le pied droit. Continuer en croisant alternativement pointe gauche et pointe droite.

G- <u>Les pas balancés</u>

1er temps: Glisser le pied gauche à la gauche.

2e temps : Sauter sur le pied gauche et croiser la jambe droite tendue devant la jambe gauche. Continuer en alternant PG et PD.

H- <u>Les pas sautés-balancés</u>

1er temps: Sauter sur le pied gauche vers la gauche et croiser la jambe droite tendue devant la jambe gauche.

2e temps : Garder cette position. Continuer en alternant PG et PD.

I- <u>Les pas de côté</u>

1er temps: Pied gauche à gauche.

2e temps : Pied droit passe devant le pied gauche pour se poser à gauche.

3e temps : Pied gauche passe derrière le pied droit pour se remettre à gauche.

4e temps : Pied droit passe devant le pied gauche pour se poser à gauche. Continuer de la même manière pour suivre la même direction.

J- Les pas chassés

1er temps: Poser PG obliquement en avant.

2e temps : Glisser le pied droit qui vient prendre la place du PG en chassant celui-ci en avant. Continuer en alternant PG et PD.

K- Les pas de galop

1er temps: Glisser le pied gauche en avant et amener le milieu du pied droit contre le talon gauche. Continuer de la même manière.

L- Les pas de galop latéraux ou les pas glissés

Comme pas de galop, mais glisser le pied gauche ou le pied droit, selon la direction, sur le côté.

M- Les pas de polka

1er temps: Glisser le pied gauche obliquement en avant et amener le pied droit derrière le pied gauche.

2e temps : Glisser le pied gauche obliquement en avant et soulever le pied droit. Continuer en alternant PG et PD.

N- Les pas de polka croisés

1er temps: Glisser le pied gauche à gauche et amener le pied droit près du PG.

2e temps : Glisser le pied gauche à gauche.

3e temps : Croiser le pied droit devant la jambe gauche. Continuer en alternant PG et PD.

O- Les pas de schottische

Les garçons commencent du pied gauche et font trois pas de course vers l'avant G-D-G. Sauter sur le pied gauche en balançant simultanément le pied droit vers l'avant. Répéter la séquence en commençant du pied droit. Les filles commencent du pied droit.

P- Les pas de valse

1er temps: Glisser le pied gauche obliquement en avant.

2e temps : Amener le pied droit derrière le pied gauche.

3e temps : Glisser le pied gauche obliquement en avant.
Continuer en alternant PG et PD.

Q- Les pas russes

1er temps: Corps droit, talons joints, écarter les genoux et s'accroupir.

2e temps : Se relever, avec extension rapide des jambes, sur les talons, les pieds écartés.
Continuer avec un mouvement rapide et ininterrompu.

N.B.: Plusieurs de ces pas peuvent s'exécuter en avant, en arrière et sur le côté. Ils commencent tous, ici, avec le pied gauche (PG) mais dans les danses une indication peut préciser le pied qui commence.

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇONS 29-30

**Objectif**

Prise de conscience et amélioration du rythme

La danse folklorique: "Les carillons de Dunkerque"

Le disque: RCA - LPM 1624 (Folk Dances for Fun)

L'origine: Cette danse fait partie du répertoire de danses des colons français venus de France aux dix-septième et dix-huitième siècles.

Les pas de base: Pas glissés et pas de course.

La référence: Feuillet qui est inclus avec le disque LPM 1624.

La musique: L'introduction n'a qu'une seule note. La musique est répétée trois (3) fois.

I - LA MISE EN TRAIN

A - 1. Écouter la musique.

2. Demander aux élèves de trouver le rythme du morceau.

3. Faire ressortir la vitesse et le ton du morceau.

B - 1. Battre la mesure en frappant un doigt dans l'autre main;

2. en frappant une main sur la jambe;

3. en frappant les deux mains.

C - 1. Circuler au rythme de la musique;

2. varier les manières de circuler.

D - Enseigner ou revoir les pas de base de cette danse.

E - Circuler au son de la musique en employant les pas de base.

Leçons 29-30

II - LA FORMATION INITIALE

Les mains sur les hanches, les partenaires se placent face à face tout en formant un grand cercle.

Partie I

A - Trépigner 3 fois, pause. (4 temps)

B - Applaudir 3 fois, pause. (4 temps)

C - Joindre les mains avec son partenaire, tendre les bras de chaque côté, tourner sur place en faisant 8 petits pas de course. (8 temps)

Partie II

A - Joindre les mains avec son partenaire, tendre les bras de chaque côté, faire 4 pas glissés vers le centre du cercle. (4 temps)

B - Faire 4 pas glissés pour revenir à la position initiale. (4 temps)

C - Répéter (A) et (B).

Partie III

Répéter Partie I.

Partie IV

A - Se déplacer vers la gauche.

B - Rencontrer son nouveau partenaire.

C - Répéter la danse.

Leçons 29-30

III - LE RETOUR AU CALME

Le retour peut s'effectuer soit par:

A - une marche libre accompagnée d'une musique douce ou lente.

OU

B - l'appréciation silencieuse d'un morceau de musique choisi pas l'enseignant.

| |
|---|
| "VISER LA PERFECTION, MAIS NE PAS S'ATTENDRE À L'ATTEINDRE LA PREMIÈRE FOIS." |

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇONS 31-32

**Objectif**

Prise de conscience et amélioration du rythme

La danse folklorique: "Kinderpolka" (La polka des enfants)

Le disque: RCA - LPM 1625 (First Folk Dances)

L'origine: Allemagne (Malgré le nom de cette danse allemande, il n'y a pas de pas de polka dans la danse.)

Les pas de base:
1. Petits pas glissés.
2. Pas de course.
3. Marche sur place.

La référence: Feuillet qui est inclus avec le disque LPM 1625.

La musique: L'introduction est composée de trois notes. La danse est répétée quatre (4) fois.

### I - LA MISE EN TRAIN

A - Écouter la musique. (Faire ressortir la vitesse et le ton du morceau.) Demander aux élèves de trouver le rythme du morceau.

B - Battre la mesure:

1. en frappant un doigt dans l'autre main;
2. en frappant une main sur la jambe;
3. en frappant les deux mains.

C - Circuler au rythme de la musique en variant les manières de circuler.

D - Enseigner ou revoir les pas de base de cette danse.

E - Circuler au son de la musique en employant les pas de base.

Leçons 31-32

## II - LA FORMATION INITIALE

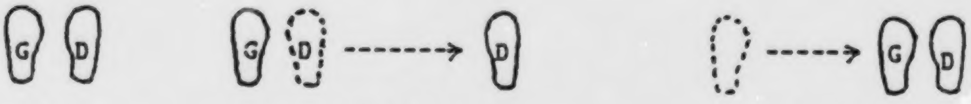
Tout en se regardant, les partenaires forment un grand cercle; ils joignent les mains et étendent les bras de côté, à la hauteur des épaules. (Voir le dessin sur le feuillet.)

Partie I

Les couples font deux (2) petits pas glissés (ou pas chassés).

Les mesures 1 et 2

Vers le centre du cercle et trois pas de marche sur place.




(i) (ii) (iii)

Les mesures 3 et 4

Reprendre deux petits pas glissés pour regagner sa position initiale et faire trois pas sur place. (Marcher sur place - pied gauche, pied droit, pied gauche.)

Les mesures 5 à 8

Répéter toute la Partie I.

Partie II

Les mesures 9 et 10

Frapper les cuisses des deux mains, claquer ses propres mains, puis claquer trois fois les mains de son partenaire.

Leçons 31-32

Les mesures 11 et 12

Répéter la Partie II.

Partie III

Les mesures 13 et 14

Avancer le talon droit et secouer trois fois l'index de la main droite en direction de son partenaire. (Le dessin contenu dans le feuillet.)

Répéter en utilisant le talon gauche et l'index de la main gauche.

Les mesures 15 et 16

Tourner sur place en faisant quatre petits pas de course, regarder son partenaire et trépigner trois fois.

Variations

Lorsque les élèves ont maîtrisé la danse, le garçon change de partenaire en avançant lors de la Partie III (mesures 15-16). Au lieu de courir sur place, les quatre (4) pas de course sont faits en direction de la nouvelle partenaire. Puis trépigner trois (3) fois.

Répéter la danse.

III - LE RETOUR AU CALME

"CIRCULER PARMI LES ÉLÈVES PENDANT QU'ILS TRAVAILLENT."

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇONS 33-34

**Objectif**

Prise de conscience et amélioration du rythme

La danse folklorique: "Klumpakojis"

Le disque: RCA - LPM 1624 (Folk Dances for Fun)

L'origine: Cette danse vient de la Lituanie. Le mot "Klumpakojis" signifie "pied de bois".

Le pas de base: La marche et le pas sautillé.

La référence: Le feuillet qui est inclus avec le disque LPM 1624.

La musique: L'introduction est composée de quatre notes. La musique est répétée quatre (4) fois.

### I LA MISE EN TRAIN

A - Écouter la musique. Demander aux élèves de trouver le rythme du morceau. Faire ressortir la vitesse et le rythme du morceau.

B - Battre la mesure

1. en frappant un doigt dans l'autre main;
2. en frappant une main sur la jambe;
3. en frappant un pied sur le plancher.

C - Circuler au rythme de la musique en variant les manières de circuler.

D - Enseigner ou revoir les pas de base de cette danse.

E - Circuler au son de la musique en employant les pas de base.

Leçons 33-34

## II - LA FORMATION INITIALE

Les partenaires se placent en formation libre ou en cercle double.

**Partie I**

A - Les partenaires se joignent par la main et s'avancent en marchant. (8 temps)

B - Répéter partie A mais changer de direction. (8 temps)

**Partie II**

A - Regarder son partenaire. Prendre sa main droite. Marcher vers la gauche. (8 temps)

B - Changer de main. Marcher vers la droite. (8 temps)

**Partie III**

A - Écouter la phrase de musique puis trépigner trois (3) fois (droite, gauche, droite).

B - Écouter la phrase de musique puis applaudir trois (3) fois.

C - Secouer trois fois l'index de la main droite en direction de son partenaire. (3 temps)

D - Répéter en utilisant l'index de la main gauche. (3 temps)

E - Se détourner de son partenaire; frapper une fois la main du partenaire.

F - Regarder son partenaire, trépigner rapidement trois fois.

G - Répéter les parties A à E.

Leçons 33-34

Partie IV

Prendre son partenaire par la main et marcher à pas sautillés en suivant la circonférence du cercle. (32 temps)

Partie V

Répéter toute la danse.

III - LE RETOUR AU CALME

"ENCOURAGER LES ÉLÈVES À PORTER DES VÊTEMENTS CONVENABLES."

# La gymnastique

1) Les tours de force
2) Les aides

3) Les matelas
4) Les bancs suédois

# LA GYMNASTIQUE

Dans tout programme d'éducation physique, la gymnastique détient une place de grande importance. La gymnastique, avec ses mouvements et ses actions, est une activité indispensable à la formation totale de la personnalité de l'enfant. La gymnastique est un moyen efficace d'augmenter le développement de la force musculaire. Toutefois, il ne faut pas oublier que les tours de force développent l'agilité, l'équilibre, la flexibilité, l'énergie, le caractère et la coordination.

La bonne gymnastique n'est pas simplement l'habileté de réussir quelques mouvements isolés. C'est plutôt l'habileté de produire une série de mouvements qui incorporent la maîtrise, la forme et la continuité.

Ces principes de base permettent à tous les élèves de goûter au succès. L'habileté différera avec chaque élève. Ne vous attendez pas à des résultats uniformes. Par contre, félicitez tout élève qui réussit passablement, surtout si ce dernier éprouve de la difficulté.

N'enseignez pas les mouvements de la gymnastique avancée à moins d'en être expert ou d'en avoir l'expérience. Aussi, assurez-vous que les élèves aient l'habileté nécessaire et qu'ils aient maîtrisé les mouvements de base préliminaires.

# LES TOURS DE FORCE

Les tours de force sont une joie pour l'élève. Ils lui fournissent l'occasion de se connaître davantage, d'améliorer son rendement et ses mouvements. Ces tours de force préparent l'élève à l'exécution d'habiletés plus difficiles. Ils peuvent nous faire connaître la souplesse, la force, l'équilibre et la coordination de nos élèves.

## L'enseignement des tours de force

Plusieurs de ces tours de force ne demandent que très peu d'espace et aucun matériel. Les tours peuvent être pratiqués sur le plancher de la salle.

1- Connaître chaque tour de force. Demander à un bon élève de démontrer le tour en question.

2- Encourager les élèves à essayer de nouveaux tours de force.

3- Lorsque les tours sont essayés avec un partenaire, que les deux soient de même stature.

4- Surveiller de près.

5- Il est sage de choisir des activités qui répondent aux besoins des élèves. Pourtant, il faut donner aux élèves plus doués l'occasion d'essayer des tours de force plus difficiles.

6- Présenter un nombre suffisant de tours afin que les élèves plus doués puissent y trouver un défi.

7- Alterner les activités vigoureuses avec des activités moins vigoureuses.

# LES AIDES

Plusieurs activités demandent des aides, c'est-à-dire des surveillants qui viennent en aide si le besoin s'en fait sentir.

1- Choisir avec soin les surveillants. Ces derniers doivent observer attentivement afin de savoir quand et comment venir en aide.

2- Le surveillant doit se tenir à l'endroit qui convient le mieux pour venir en aide, généralement du côté du matelas vers lequel l'exécutant doit tomber.

3- Il n'intervient pas durant l'action et n'aide pas l'élève à moins d'en être obligé.

4- Toute son attention doit être fixée sur l'exécutant pendant tout le mouvement.

5- Il peut assurer l'équilibre de l'exécutant et l'empêcher de tomber.

6- Il doit être sur le qui-vive durant les pirouettes dans les airs.

7- Pour les acrobaties plus élaborées, utiliser deux aides.

**"ON NE PEUT TROP INSISTER SUR L'IMPORTANCE D'UNE SURVEILLANCE MINUTIEUSE EN VUE DE LA SÉCURITÉ DES ÉLÈVES UTILISANT LES MATELAS."**

# LES MATELAS

Avant d'enseigner une leçon de gymnastique, prenez quelques minutes du temps de classe afin d'expliquer les notions suivantes:

I- Le soin des matelas

II- L'organisation

III- Les précautions et la sécurité

IV- Les formations employées

## I- LE SOIN DES MATELAS

Tout l'équipement requis pour la gymnastique coûte très cher. DONC,

A- Porter les matelas, ne jamais les traîner.

B- Les étendre du bon côté (le côté capitonné sur le plancher).

C- Interdire l'emploi (sur les matelas) de grosses chaussures ou de chaussures en cuir.

D- Marcher le moins possible sur les matelas.

E- Ne pas s'asseoir sur les matelas pendant une longue durée.

## II- L'ORGANISATION

A- Dès le début des exercices, établir une façon de procéder bien définie.

B- Faire asseoir les élèves à la turque à environ 30 centimètres des matelas.

C- Encourager les élèves à porter un costume approprié et des espadrilles.

D- Rendre les élèves conscients des précautions à prendre.

## III- LES PRÉCAUTIONS ET LA SÉCURITÉ

A- Ne pas étendre les matelas près d'un mur, d'un poteau ou d'un banc.

B- Ne pas tolérer les badineries pendant les activités gymnastiques. Pas de lutte entre les élèves. On se sert des matelas seulement pendant un mouvement de gymnastique et lorsqu'un enseignant est sur place.

C- Maîtriser les mouvements préliminaires avant d'essayer les plus difficiles.

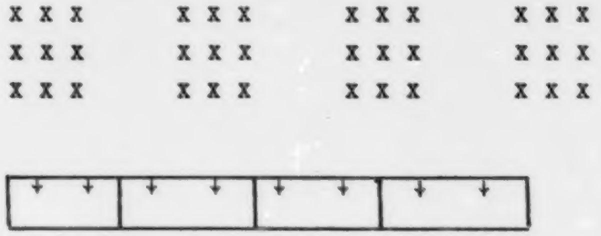
D- Suivre une méthode uniforme pour faire alterner les élèves.

E- Insister sur la responsabilité individuelle et appliquer rigoureusement ces règles fondamentales de sécurité.

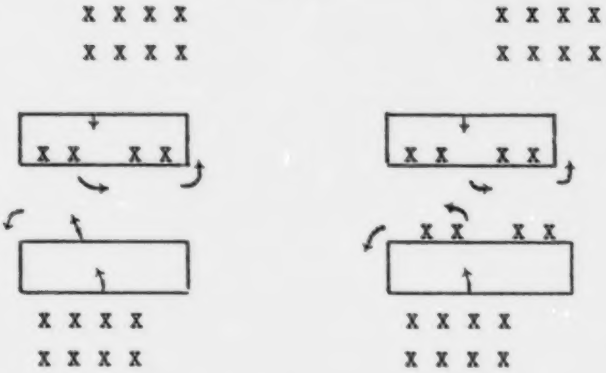
F- S'assurer que les élèves portent un costume ample et des chaussures appropriées.

## IV- LES FORMATIONS EMPLOYÉES

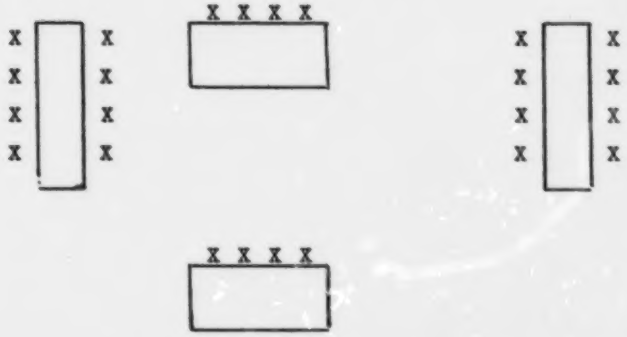
A-



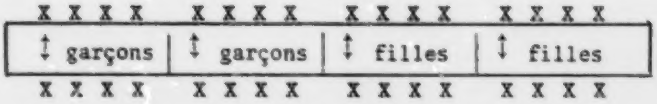
B-



C-



D-




Ce genre de formation est utile lorsque les élèves s'exécutent avec des partenaires.

E- Là où il y a des matelas individuels, se placer en formation libre avec 3 ou 4 élèves par matelas. Aller à tour de rôle.

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇONS 35

**Objectif**

Familiariser l'élève avec le travail au sol.
- Revue des notions enseignées en première année.

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Courir-marcher

1. Courir.
2. Au signal, marcher aussi lentement que possible.
3. Répéter ces deux actions.

B - Essayer de devenir

1. aussi grand qu'un arbre;
2. aussi petit qu'une souris;
3. aussi large qu'une maison;
4. aussi fin qu'une aiguille.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Marcher comme un homme de bois

1. Marcher en gardant les bras et les jambes rigides.
2. Ne pas fléchir les genoux ni les coudes.
3. Varier la vitesse.

B - Former des groupes de trois

1. Joindre les mains.
2. Faire une ligne droite.
3. Bondir en avant.
4. Au deuxième signal, former un cercle et continuer à bondir.

Leçon 35

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les matelas

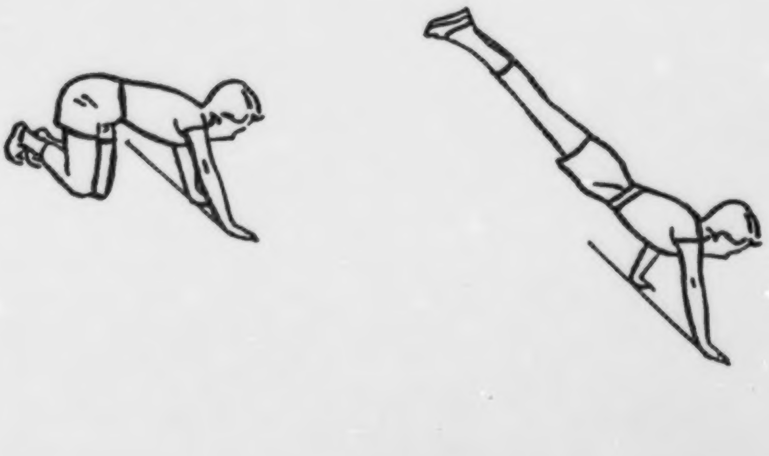
Note: Grouper les élèves autour des matelas afin qu'ils puissent participer davantage sans perdre trop de temps. Pour de plus amples renseignements se référer aux directives se rapportant à l'usage des matelas.

A - Rouler comme un billot

1. Se coucher sur le matelas.
2. Étendre les bras au-dessus de la tête et les garder rigides.
3. Se rouler le long du matelas.
4. Répéter.

B - La ruade du mulet

1. S'accroupir; les mains contre le matelas.
2. Transférer le poids du corps aux mains.
3. Redresser les jambes en arrière. Les envoyer aussi haut que possible comme le ferait un mulet pendant une ruade.



Leçon 35

IV - LE JEU (5 minutes): Protéger la quille

A - La formation

1. Former des groupes de 8 à 10 joueurs.
2. Former un cercle et regarder au centre.
3. Un des joueurs se place au centre de chaque cercle.

B - Le matériel

1. Une quille et un ballon pour chaque cercle.
2. À défaut de quille, se servir d'un autre ballon.

C - Les explications

1. Le joueur au centre protège la quille en utilisant ses pieds, ses mains et même son corps.
2. Les joueurs qui forment le cercle roulent le ballon pour frapper la quille (ou le ballon).
3. Le ballon peut être passé de joueur en joueur avant d'être roulé.
4. Le joueur qui réussit à faire tomber la quille (ou à toucher l'autre ballon) prend la position du centre.

D - Les gagnants

Ceux qui réussissent à faire tomber la quille ou l'élève qui réussit à maintenir la quille en position.

V - LE RETOUR AU CALME

"DEMANDER AUX ÉLÈVES D'ENTREPOSER LES MATELAS. ILS EN SONT CAPABLES."

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇONS 36

**Objectif**

Familiariser l'élève avec le travail au sol
- Revue des notions enseignées en deuxième année.

### I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Courir-marcher

1. Courir.
2. Au signal, marcher aussi lentement que possible.
3. Répéter ces deux actions.

B - Sauter

1. Sauter sur un pied puis sur l'autre.
2. Faire dix sauts consécutifs.
3. Se reposer.
4. Répéter le mouvement.

### II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Enfiler l'aiguille

1. Joindre les mains en avant.
2. Passer une jambe, puis l'autre.
3. Revenir à la position initiale sans lâcher prise.

Leçon 36

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

B - Debout devant un mur

1. Lever une main aussi haut que possible.

2. Lever l'autre main, puis les deux mains.

3. Essayer d'aller plus haut que la fois précédente.

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les matelas

Note: Grouper les élèves autour des matelas afin qu'ils puissent participer davantage sans perdre trop de temps. Pour de plus amples renseignements se référer aux directives se rapportant à l'usage des matelas.

A - Ramper d'un bout à l'autre des tapis, en poussant de la tête, un sac de fèves.

Leçon 36

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): **Les matelas** (suite)

B - **Le redressement en vitesse - initiation**

1. Former des groupes de deux. L'un d'entre eux se couche sur le dos, se place les mains derrière la tête et se plie les genoux. Les pieds demeurent par terre.

2. Le partenaire tient les pieds du premier pendant qu'il se redresse sur son séant. (L'enseignant(e) limite la durée à quelques secondes.)

IV - **LE JEU** (5 minutes): **Protéger la quille**

(Voir explications à la leçon précédente.)

V - **LE RETOUR AU CALME**

## TROISIÈME ANNÉE

## LEÇONS 37

Objectif

Familiariser l'élève avec le travail au sol sur le matelas

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

Les sauts

1. Sauter sur place en faisant de petits sauts.
2. Au cinquième saut, sauter aussi haut que possible.
3. Atterrir légèrement.
4. Continuer les sauts.
5. Alterner le pied de départ.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Marcher comme un crabe

S'avancer, reculer et aller de côté. Garder les hanches soulevées.

B - Toucher les doigts

1. S'accroupir.
2. Tendre les bras entre les jambes.
3. Passer les bras autour des mollets des jambes et revenir devant les chevilles.
4. Essayer de toucher le bout des doigts.

Leçon 37

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les matelas

Note: Grouper les élèves autour des matelas afin qu'ils puissent participer davantage sans perdre trop de temps. Pour de plus amples renseignements se référer aux directives se rapportant à l'usage des matelas.

A - S'asseoir en V

1. S'asseoir, rapprocher les genoux repliés près de la poitrine.

2. Soulever les pieds et tendre les jambes devant soi.

3. Les soulever.

B - Former des groupes d'élèves.

C - Ramper sur le matelas.

1. Placer deux tapis de gymnastique l'un après l'autre (la plupart des tapis de gymnastique se rattachent ensemble à l'aide de Velcro.

2. Demander aux élèves de ramper sur le ventre d'un bout à l'autre du grand matelas.

3. Encourager les élèves à ramper à l'aide des bras et jambes.

4. Répéter l'exercice plusieurs fois.

Leçon 37

IV - LE JEU (5 minutes): La canne de la sorcière

A - Le nombre de participants

De 8 à 10 dans chaque groupe

B - Le matériel

Une canne pour chaque groupe

C - La formation

1. Former un cercle.

2. Un élève, la sorcière, se place au centre et tient une canne dans ses mains.

D - Les explications

1. Les élèves circulent librement autour de la sorcière. Ils doivent exécuter les actions demandées par la sorcière, c'est-à-dire: courir, marcher, marcher à pas sautillés vers la gauche ou vers la droite, sauter sur place, s'accroupir ...

2. Lorsque la sorcière laisse échapper sa canne, le sort est brisé.

3. Tous les élèves s'enfuient vers leur demeure qui est déterminée au préalable.

4. La sorcière essaie de toucher le plus grand nombre possible d'élèves.

5. On choisit une nouvelle sorcière parmi ceux qui n'ont pas été attrapés.

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 38

**Objectif**

Familiariser l'élève avec le travail au sol

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - **La course libre**

Dessiner de grands motifs sur le plancher.

B - **Marcher comme un éléphant**

1. Recourber le corps en avant.
2. Joindre les deux mains.
3. Marcher et balancer les bras qui représentent la trompe de l'éléphant.

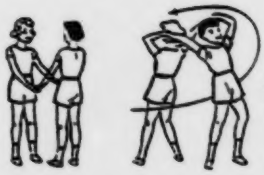
II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - **Inventer une série de sauts**

1. En s'avançant
2. En reculant
3. En allant de côté

B - **Tordre le torchon à vaisselle**

1. Former des groupes de deux élèves.
2. Joindre les mains.
3. Lever les mains jointes au-dessus de la tête.
4. Tourner le dos l'un vers l'autre.
5. Continuer le cercle fait par les mains.
6. Revenir à la position initiale.



Leçon 38

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les matelas

A - Cette leçon a pour objectif d'initier l'enfant à la roulade avant. Certains enfants éprouveront de la difficulté. L'enseignant devra servir de pareur pour chaque enfant.

B - La roulade en avant

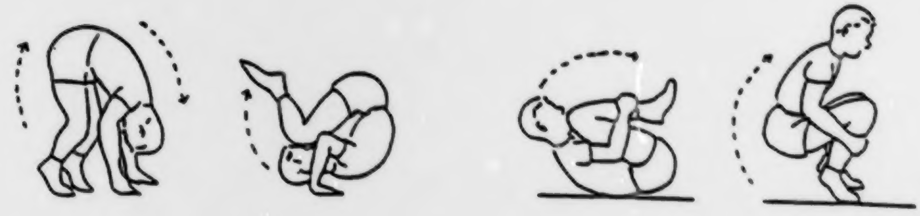
1. Demander à l'élève de s'accroupir, jambes écartées à une distance d'environ 30 cm.

2. Poser les mains sur le tapis entre les pieds (près des pieds).

3. Recourber le corps afin que la tête soit entre les jambes. Le menton doit toucher la poitrine. Demander aux élèves de regarder entre les jambes. Rouler sur les épaules et sur le dos.

C - L'enseignant peut supporter l'enfant en mettant une main à la nuque et en tenant légèrement une jambe avec l'autre main. Surveiller surtout l'enfant qui semble vouloir descendre la tête directement au tapis.

D - Pour la première roulade, surveiller chaque enfant de près.



IV - **LE JEU** (5 minutes): La canne de la sorcière

(Voir les explications à la leçon précédente.)

V - **LE RETOUR AU CALME**

TROISIÈME ANNÉE

LEÇON 39

Objectif

Familiariser l'élève avec le travail au sol sur le matelas

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Les sauts

1. Sauter sur place en faisant de petits sauts.
2. Au cinquième saut, sauter aussi haut que possible.
3. Atterrir légèrement.
4. Continuer les sauts.
5. Alterner le pied de départ.

B - La course libre

Dessiner de grands motifs sur le plancher.

C - Marcher comme un éléphant

1. Recourber le corps en avant.
2. Joindre les deux mains.
3. Marcher et balancer les bras qui représentent la trompe de l'éléphant.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Inventer une série de sauts

1. En s'avançant
2. En reculant
3. En allant de côté

Leçon 39

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

B - Marcher comme un crabe

S'avancer, reculer et aller de côté. Garder les hanches soulevées.

C - Toucher les doigts

1. S'accroupir.

2. Tendre les bras entre les jambes.

3. Passer les bras autour des mollets des jambes et revenir devant les chevilles.

4. Essayer de toucher le bout des doigts.

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les matelas

A - Revoir et exercer

1. La roulade sur l'épaule.

2. La roulade en avant.

B - La roulade en avant de la position "accroupie" à la position "debout"

1. S'accroupir. Écarter les pieds à une distance de 30 cm.

2. Poser les mains par terre entre et près des pieds.

3. Placer les bras entre les genoux.

4. Recourber le corps afin que la tête soit entre les jambes.

Leçon 39

B - La roulade en avant de la position "accroupie" à la position "debout" (suite)

5. Coller le menton près de la poitrine.

6. Exécuter une roulade.

7. À la fin de la roulade, croiser les jambes et se relever. Finir dans cette position.

8. Répéter.

Note: Avertir les élèves de se protéger la tête pendant la roulade en ne roulant pas sur la nuque du cou mais bien sur le dos.

IV - LE JEU (5 minutes): La canne de la sorcière

A - Le nombre de participants

De 8 à 10 dans chaque groupe

B - Le matériel

Une canne pour chaque groupe

C - La formation

1. Former un cercle.

2. Un élève, la sorcière, se place au centre et tient une canne dans ses mains.

Leçon 39

IV - LE JEU (5 minutes): La canne de la sorcière (suite)

D - Les explications

1. Les élèves circulent librement autour de la sorcière. Ils doivent exécuter les actions demandées par la sorcière, c'est-à-dire: courir, marcher, marcher à pas sautillés vers la gauche ou vers la droite, sauter sur place, s'accroupir...

2. Lorsque la sorcière laisse échapper sa canne, le sort est brisé.

3. Tous les élèves s'enfuient vers leur demeure qui est déterminée au préalable.

4. La sorcière essaie de toucher le plus grand nombre possible d'élèves.

5. On choisit une nouvelle sorcière parmi les élèves qui n'ont pas été attrapés.

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇONS 40 et 41

**Objectif**

Améliorer l'équilibre et la coordination générale

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Les avions

1. S'accroupir.
2. S'envoler lentement.
3. Augmenter la vitesse et l'altitude en montant sur la pointe des pieds.
4. Changer d'altitude.
5. Ralentir et atterrir.
(Encourager les élèves à faire leur imitation en silence.)

B - La course libre

1. Au signal, sauter et faire un demi-tour en l'air.
2. Atterrir.
3. Courir dans cette direction.
4. Répéter.

C - Se traîner comme un phoque

1. Se coucher par terre.
2. Soulever la poitrine de terre en redressant les bras.
3. S'avancer sur les mains en traînant les pieds.
4. Variations

a) les pieds l'un près de l'autre
b) les jambes croisées
c) à reculons.

Leçons 40 et 41

## II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

### A - Le lever du soleil

1. Se coucher sur le dos, les pieds l'un près de l'autre, les bras croisés sur la poitrine.
2. Se redresser sur le séant sans se décroiser les bras.
3. Se lever debout sans se croiser les jambes.

### B - La bicyclette

1. Se coucher sur le dos.
2. Lever les hanches et les jambes afin que le poids du corps repose sur les épaules.
3. Supporter le corps avec les mains sur les hanches.
4. Pédaler.

## III - LES HABILETÉS - (12 minutes): Les matelas

NOTE - Permettre aux élèves de s'entraider.

### A - La bascule

1. Prendre une position accroupie, les mains par terre entre les genoux.
2. Se pencher par en avant, soulever les pieds et supporter le poids du corps sur les mains.
3. Maintenir l'équilibre.
4. Répéter en gardant les yeux fermés. (Voir le dessin )

Leçons 40 et 41

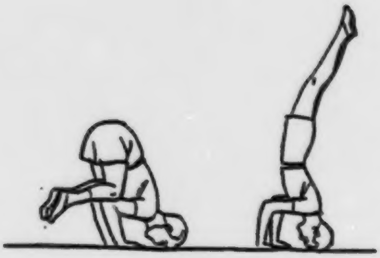
III - **LES HABILETÉS** - (12 minutes): **Les matelas** (suite)

B - Le trépied avec extension des jambes

1. Position du trépied.

2. Poids du corps sur les mains et sur le front.

3. Lever les jambes en gardant les pieds l'un près de l'autre.



4. Baisser et relever les jambes sans fléchir les genoux.

Leçons 40 et 41

## IV - LE JEU (5 minutes): Les munitions

### A - Le matériel

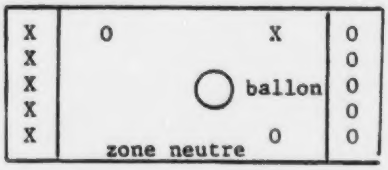
1. 1 ballon 20 cm
2. 1 sac de fèves pour chaque élève

### B - La formation

1. Deux équipes
2. Deux joueurs de chaque équipe se placent dans la zone neutre.

### C - Les explications

1. Au signal "Tirez", tous les joueurs lancent leur sac de fèves pour frapper le ballon et le faire rouler par-dessus la ligne opposée.
2. Les 4 joueurs de la zone neutre ramassent les sacs de fèves et les renvoient à leurs coéquipiers qui doivent demeurer dans leur zone.
3. Ceux-ci lancent les sacs de fèves une seconde fois.
4. On accorde un point à l'équipe qui réussit à faire rouler le ballon dans la zone adverse.




## V - LE RETOUR AU CALME

# LES BANCS SUÉDOIS

## I- LA SÉCURITÉ

A- Chaque élève doit porter des espadrilles convenables. Ceux qui n'ont pas d'espadrilles et ceux qui portent des chaussures en cuir ne doivent pas participer.

B- Les élèves doivent être conscients de la routine ou de la méthode à suivre.

C- Conseiller des atterrissages légers. (Atterrir sur la demi-pointe du pied.)

D- Se servir de matelas lors des sauts difficiles.

E- Démontrer toutes les activités nouvelles à moins que les élèves ne soient à expérimenter avec le matériel.

F- Faire tenir les bancs pour certaines activités. Un élève se tient à chaque bout lorsqu'un banc est placé sur l'autre ou sur deux chaises.

G- Se servir d'aides pour les acrobaties difficiles.

H- Vérifier les bancs afin d'éviter les échardes.

I- La bonne discipline est essentielle.

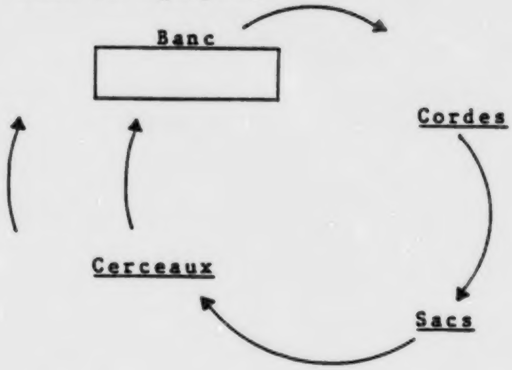
J- Lorsqu'il y a plusieurs parties à une activité (sauts - roulades), enseigner les parties séparément avant d'exécuter le tout. L'enfant doit être capable de maîtriser les deux mouvements avant de faire l'activité.

## II- L'EMPLOI DES BANCS SUÉDOIS

A- Lorsqu'il n'existe qu'un banc dans une école, diviser la classe en équipes de 4 ou 5 élèves.

B- Permettre à une équipe de faire quelques exercices de la leçon en se servant du banc. Durant ce temps, les autres équipes se servent de balles, de cordes à sauter, de sacs de fèves, de matelas ou de ballons. Lancer plusieurs défis que les élèves acceptent. Après un certain temps, les équipes changent d'activité.

Exemple: - 1 banc (4 équipes)

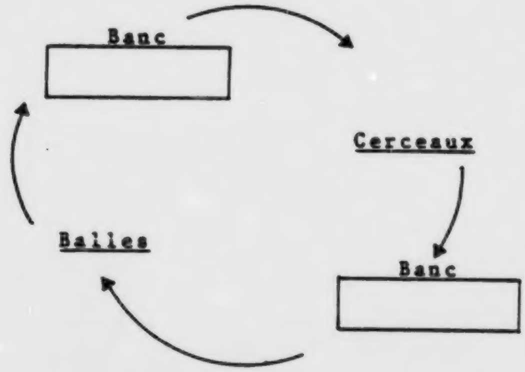



Direction à suivre pour faire la rotation.

Noter: Si toutes les équipes n'ont pas la chance de se servir du banc, répéter la leçon la semaine suivante. Trouver de nouveaux défis pour ceux qui jouent avec les sacs, les balles, etc.

C- Lorsqu'il existe deux bancs, deux équipes peuvent utiliser les bancs et les deux autres emploient un autre genre d'équipement.

Exemple: - 2 bancs (4 équipes)




Direction à suivre pour changer.

D- Il est très important que tous les élèves soient occupés pendant que certains se servent des bancs. Cette façon de procéder facilitera la discipline.

## TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 42

**Objectif**

Familiariser l'élève avec le travail au sol

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - Marcher rapidement. Dessiner de grands motifs sur le plancher.

B - Galoper. Au signal, changer de pied et de direction.

C - Sauter sur un pied puis sur l'autre. (Exiger des sauts légers.)

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - Le saut du lapin: soit sur place, soit en avançant.

B - Toucher les doigts

1. Position accroupie.
2. Tendre les bras entre les jambes.
3. Passer les bras autour des mollets des jambes et revenir devant les chevilles.
4. Essayer de toucher le bout des doigts.

Leçon 42

## II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

### C - Sauter avec un partenaire

1. Au signal, joindre les mains.
2. Jouer à la bascule (un élève monte, l'autre descend).

## III - LES HABILETÉS (12 minutes) Les bancs suédois

A - Initier l'élève à marcher sur la poutre. Faire marcher chaque élève d'un bout à l'autre d'un banc. Pour cette première fois l'enseignant suit le trajet de l'élève en agissant comme pareur.

B - L'élève monte sur le banc, marche jusqu'à l'autre bout et descend, sans sauter.

C - Monter sur le banc, marcher jusqu'à l'autre bout, ensuite reculer jusqu'au point de départ.

## IV - LE JEU (5 minutes)

Prendre un jeu déjà connu.

## V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 43

**Objectif**

Enseigner des notions d'espace et d'équilibre

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - **La marche libre**

Marcher de 5 manières différentes. Ne pas imiter ses camarades.

B - Se trouver un partenaire. Galoper comme des chevaux.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - **Les hommes de bois**

Les élèves marchent ou courent tout en ayant les jambes et les bras rigides. Ils exagèrent le balancement normal des bras.

B - **Le jeu de poussée**

Deux élèves sont placés face à face, les mains au-dessus de la tête. Chacun avance le pied droit ou gauche et appuie les paumes de ses mains contre celles de son adversaire. Le but est de faire reculer l'adversaire au-delà d'une ligne tracée sur le sol.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes) **Les bancs suédois** (bancs de balance).

Placer un sac de fèves sur la tête. Marcher le long du banc en tenant son équilibre. Trouver différentes manières de marcher sans faire tomber le sac.

IV - **LE JEU** (5 minutes): "**Les fleurs et le vent**"

A - **Le nombre de participants**

de 8 à 30 dans chaque groupe

Leçon 43

IV - LE JEU (5 minutes): "Les fleurs et le vent"

B - La formation

On divise la classe en deux groupes. Un de ces groupes joue le rôle du "vent" et l'autre le rôle des "fleurs".

C - Les explications

1. Le groupe "vent" se situe à un bout de la salle tandis que les "fleurs" se placent à l'autre bout.

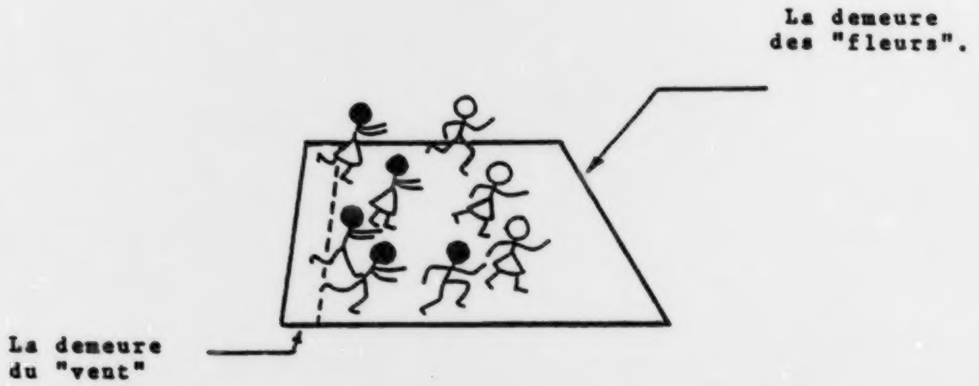
2. Les "fleurs" choisissent une fleur pour nommer leur groupe: puis elles marchent jusqu'à une ligne qui est à 1 mètre de distance de la ligne du "vent".

3. Les "fleurs" demandent: "Vent, qui sommes-nous?" Les élèves qui forment l'équipe du "vent" essaient de deviner le nom des fleurs (roses, tulipes, etc.); s'ils devinent le nom, ils doivent poursuivre les "fleurs" qui se sauvent vers leur ligne de démarcation.

4. Toutes les "fleurs" attrapées deviennent membres de l'équipe du "vent".

5. Les "fleurs" qui ne sont pas attrapées se choisissent un autre nom de fleur. Le jeu se continue jusqu'à ce que toutes les "fleurs" aient été cueillies.

6. Si le jeu est répété, on intervertit les rôles.




V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 44

**Objectif**

Améliorer la coordination oculo-manuelle ainsi que l'équilibre

### I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - La marche libre

1. Courir librement.
2. Au signal, changer à la marche (ou variations), au saut, à la marche à pas sautillés (exercice à faire avec réserve).

B - Le saut

1. Rebondir comme une balle à un endroit indiqué.
2. Sauter par-dessus l'endroit.
3. Continuer à rebondir.

C - La marche

Marcher comme un canard, puis au signal, changer à la marche d'un éléphant (recourber le corps, tendre les bras devant soi, joindre les mains, marcher lentement, balancer les bras).

### II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A -
1. Marcher à pas sautillés.
2. De temps à autre, ajouter un saut assez élevé.

B -
1. Debout devant un mur.
2. Pousser avec force contre le mur; cesser après 10 secondes.
3. Répéter.
4. L'enseignant peut varier l'exercice en demandant aux élèves de pousser tantôt de la main droite, tantôt de la main gauche. Il peut aussi varier le facteur "temps".

Leçon 44

## II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

### C - Tenir l'équilibre à l'aveuglette

1. Se tenir debout sur une jambe, les bras de chaque côté.
2. Fermer les yeux.
3. Maintenir son équilibre.
4. Changer de jambe.

## III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les bancs suédois

A - Marcher le long du banc. (À chaque traversée, varier la manière de marcher.)

B - Marcher le long du banc en lançant et en attrapant un sac de fèves.

C - Marcher à pas glissés le long du banc.

D - Faire rebondir une balle.

E - Passer à travers d'un cerceau pendant la marche.

Leçon 44

IV - LE JEU (5 minutes): Le chat perché (en groupe)

A - Un petit groupe de 4 à 6 élèves est formé pour poursuivre les autres.

B - Au signal, ces élèves poursuivent les autres essayant d'en toucher le plus grand nombre possible. (Ne pas permettre plus de 2 minutes par groupe.)

C - Répéter. Chaque fois, choisir un nouveau groupe.

D - Les gagnants

Le groupe qui touche le plus grand nombre d'élèves pendant la durée désignée.

V - LE RETOUR AU CALME

"PRÉPARER À L'AVANCE LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE À LA LECON."

TROISIÈME ANNÉE

LEÇON 45

Objectif

Améliorer le contrôle de tout le corps

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

Activités diverses

1. Permettre aux élèves de choisir un objet parmi les sacs de fèves, les cordes à sauter, les balles et les cerceaux.

2. Leur demander de préparer 4 activités différentes en utilisant l'objet choisi.

3. Les encourager et leur fournir de l'aide quand c'est nécessaire.

4. Prendre quelques minutes pour permettre au groupe d'élèves qui ont les balles de montrer leurs activités.

5. Faire ressortir certaines activités orginales.

6. Répéter avec les autres groupes.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Sauter, soulever les deux genoux aussi près de la poitrine que possible. Entourer les genoux des bras. Lâcher les genoux avant d'atterir légèrement sur la pointe des pieds.

Leçon 45

B - Le redressement sur le séant

1. Former des groupes de deux.

2. L'un des deux se couche sur le dos, les mains derrière la tête, les genoux fléchis et les pieds plats par terre.

3. L'autre tient les pieds du premier.

4. Ce dernier essaie de se redresser sur le séant en touchant ses genoux avec ses coudes.

5. "Combien de fois peut-on se redresser pendant 30 secondes?" (Cette durée de temps peut varier.)

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les bancs suédois

A - Marcher sur le banc

Marcher comme un chat le long du banc.

B - Debout sur le banc

1. Balancer le cerceau sur la tête et laisser le bas du cerceau toucher le côté du corps.

2. Passer la jambe la plus rapprochée du cerceau à travers du cerceau.

Leçon 45

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les bancs suédois (suite)

3. Passer l'autre jambe.

4. Faire revenir les jambes, une à la fois, de l'autre côté du cerceau.

IV - LE JEU (5 minutes): Le chat perché

(Voir les explications à la leçon précédente.)

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 46

**Objectif**

Améliorer le contrôle de tout le corps

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - Se trouver un partenaire. Galoper comme des chevaux.

B - La course libre

S'évader de son partenaire en empruntant toutes sortes de détours. Au signal, intervertir les rôles.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

S'asseoir en V

S'asseoir, soulever le corps et les jambes afin de tracer la lettre V. Garder les jambes droites. Répéter. Rapprocher les jambes de la poitrine.

LEVER

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les bancs suédois

A - Debout sur le banc

1. Un des partenaires est debout à un bout du banc, tandis que l'autre partenaire est à l'autre bout.
2. Avancer l'un vers l'autre.
3. Dépasser son partenaire sans le faire tomber.
4. Faire ressortir que l'entraide est très importante pendant cet exercice. Il est important de placer un matelas de chaque côté du banc.

Leçon 46

B - Marcher sur le banc

Marcher comme un canard le long de la barre.

IV - LE JEU (5 minutes): Qui va à la chasse perd sa place.

A - Le nombre de participants

De 5 à 15 dans chaque groupe

B - Le matériel

Pour désigner les buts, on peut se servir de circonférences tracées sur le sol ou de coussins pour la balle molle.

C - Le jeu

1. Les buts sont placés en formation libre sur le terrain. Tous les joueurs, sauf "le chat", sont debout sur un des buts.

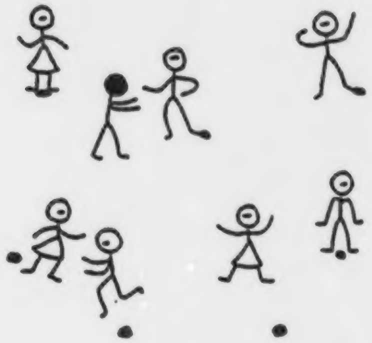
2. Le chat va d'un joueur à l'autre et dit: "Le chat se cherche une maison." Les autres répondent: "Allez chez le voisin." Pendant ce temps, les joueurs essaient de changer de buts lorsque l'occasion se présente.

3. Le chat essaie de s'emparer d'un des buts qui est libre. S'il réussit, la personne qui est allée à la chasse et qui a perdu sa place devient le nouveau chat.

4. En tout temps, le chat peut dire: "Changer de but" et tout le monde doit se trouver un autre but.

Leçon 46

D - Les gagnants
Ceux qui n'ont pas joué le rôle du chat.



V - LE RETOUR AU CALME

"PERMETTRE AUX CHEFS D'ÉQUIPES DE VOUS AIDER."

=

TROISIÈME ANNÉE

LEÇON 47

Objectif

Amélioration de coordination et de contrôle

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - La course libre

1. Courir librement.

2. Au signal, sauter en levant les pieds jusqu'aux mains.

B - La marche libre

Les élèves se placent en formation libre. Au premier signal, ils se déplacent dans la direction de leur choix. Aux signaux subséquents, ils changent de direction et de manière de se déplacer. (Faire ressortir que l'on peut marcher de l'avant, à reculons, de chaque côté, en ligne diagonale, à petits pas, à grands pas, etc.)

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - 1. S'asseoir et écarter les pieds.

2. Tendre les jambes. Fléchir le corps pour toucher un pied avec la main opposée.

Leçon 47

B - Descente extérieure vers le sol

1. Placer un pied un pas en avant et de côté de l'autre pied.

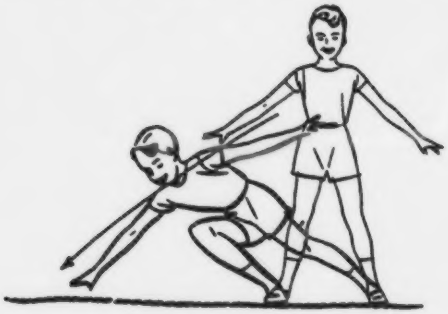
2. Le genou d'avant est plié, celui d'arrière est droit.

3. Le pied demeuré en arrière repose en entier sur le sol.

4. Avec ses doigts, toucher le sol en avant et de chaque côté du pied porté à l'avant.

5. Retour à la position initiale.

6. Répéter en changeant de côté.



III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les bancs suédois

A - Marcher sur la poutre du banc avec un sac de fèves sur la tête. Marcher à reculons.

B - S'asseoir sur le banc. Trouver différentes façons d'avancer sans toucher au plancher.

Leçon 47

IV - LE JEU (5 minutes): Le têtard

A - La formation

Des équipes de 6 à 8 joueurs

B - Le matériel

Un ballon

C - Les explications

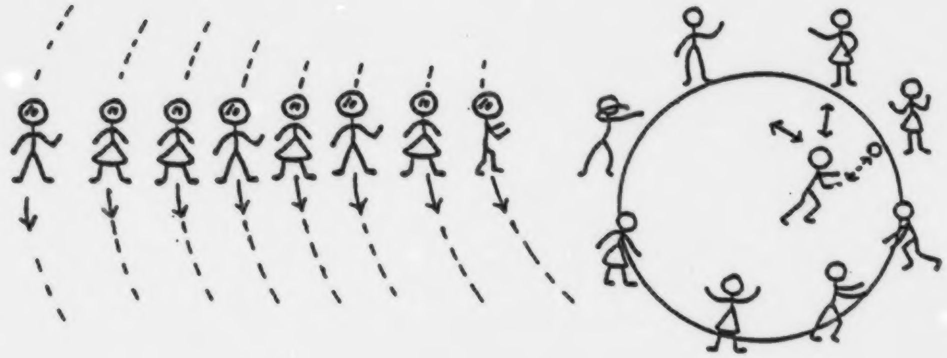
1. Deux équipes participent à chaque jeu.
2. L'équipe A (la tête) forme un cercle avec un joueur au centre.
3. L'équipe B (la queue) forme une ligne droite derrière un des joueurs de l'équipe A.
4. Le joueur du centre lance le ballon à un des ses coéquipiers qui le renvoie (1 point).
5. Ceci se continue tandis que les joueurs de l'équipe B (la queue), courent à tour de rôle autour du cercle.
6. Lorsque tous les joueurs de l'équipe B ont couru autour du cercle, ils s'assoient et le jeu s'arrête.
7. On compte le nombre de passes complétées par l'équipe A.
8. Les équipes changent de position (la tête devient la queue) et le jeu recommence.

Leçon 47

IV - LE JEU (5 minutes): Le têtard (suite)

D - Les gagnants

L'équipe qui a complété le plus grand nombre de passes.



V - LE RETOUR AU CALME

"BIEN PRÉPARER LES LEÇONS D'ÉDUCATION PHYSIQUE."

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 48

**Objectif**

Amélioration de coordination et de contrôle

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - Circuler dans la salle sans se servir des pieds.

B - Variété de sauts

1. Demander aux élèves de sauter de plusieurs manières différentes.

2. Ensuite développer un patron sur le plancher en employant trois sauts différents.

3. Répéter.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - 1. S'asseoir et écarter les pieds.

2. Tendre les jambes. Fléchir le corps pour toucher un pied avec la main opposée.

B - S'asseoir sur un banc; pieds de chaque côté. Placer les mains devant soi. Fléchir le corps et étendre la main pour toucher le sol.

Leçon 48

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les bancs suédois

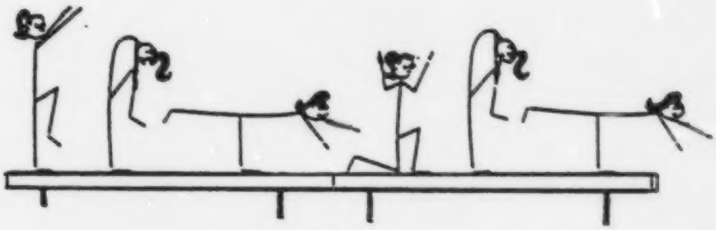
A - Le saut de clôture

1. Debout à côté du banc.

2. Faire un saut par-dessus le banc.

3. Répéter.

B - Trouver différentes façons de progresser sur un seul pied le long du banc. Il est important de placer un matelas de chaque côté du banc.



IV - LE JEU (5 minutes): Le têtard

(Voir les explications à la leçon précédente.)

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 49

**Objectif**

Amélioration de coordination et d'équilibre

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - **Course et sauts**

1. Courir, sauter.
2. Faire une forme (large, ronde ou mince) avec le corps lorsqu'on est dans les airs. Répéter en changeant la forme.

B - **Circuler dans la salle de différentes manières.**

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A -
1. Se coucher le ventre contre terre.
2. Placer les mains par terre sous les épaules.
3. Lever la tête et le tronc.
4. Plier les genoux afin que les pieds s'approchent de la tête.

B -
1. S'agenouiller.
2. Placer les mains par terre.
3. Les promener jusqu'aux talons dans les deux directions.

La cloche

Leçon 49

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les bancs suédois

A - 1. Sauter par-dessus le banc.

2. Sauter en avançant.

3. Continuer ainsi jusqu'au bout du banc.

B - Comme un lapin, sauter d'un côté à l'autre par-dessus le banc.

IV - LE JEU (5 minutes): Qui va à la chasse perd sa place.

A - Le nombre de participants

De 5 à 15 dans chaque groupe

B - Le matériel

Pour désigner les buts, on peut se servir de circonférences tracées sur le sol ou de coussins pour la balle molle.

Leçon 49

IV - LE JEU (5 minutes): Qui va à la chasse perd sa place. (suite)

C - Le jeu

1. Les buts sont placés en formation libre sur le terrain. Tous les joueurs, sauf "le chat", sont debout sur un des buts.

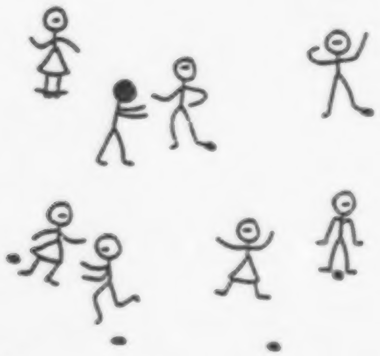
2. Le chat va d'un joueur à l'autre et dit: "Le chat se cherche une maison." Les autres répondent: "Allez chez le voisin." Pendant ce temps, les joueurs essaient de changer de buts lorsque l'occasion se présente.

3. Le chat essaie de s'emparer d'un des buts qui est libre. S'il réussit, la personne qui est allée à la chasse et qui a perdu sa place devient le nouveau chat.

4. En tout temps, le chat peut dire: "Changer de but" et tout le monde doit se trouver un autre but.

D - Les gagnants

Ceux qui n'ont pas joué le rôle du chat.



V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 50

**Objectif**

Amélioration de coordination et d'équilibre

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

Trouver cinq manières différentes de circuler. Dévier souvent.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - Sauter aussi haut que possible. En l'air, rapprocher les genoux de la poitrine, rapprocher la tête et essayer de rendre le corps aussi rond qu'une balle. Atterrir légèrement.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les bancs suédois

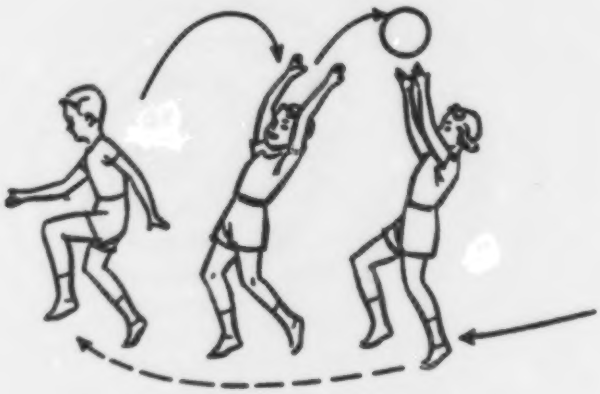
A - Revue des habiletés des leçons 42 à 49.

B - Choisir les exercices qui présentent le plus de défi.

IV - **LE JEU** (5 minutes): Qui va à la chasse perd sa place.

V - **LE RETOUR AU CALME**

# Les ballons



## TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 51

À l'extérieur, si le temps s'y prête.

**Objectif**

Initier l'élève aux exercices avec ballons

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - **Courir et marcher**

1. Courir sur place pendant 30 secondes.
2. Marcher pendant 30 secondes.

B - **Courir et sauter**

1. Courir.
2. Au signal, sauter et tournoyer.
3. Atterrir.
4. Partir dans une autre direction.
5. Répéter.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - **Sauter comme une corneille**
(exercice à faire avec réserve)

1. S'accroupir
2. S'avancer en faisant de petits sauts.

Leçon 51

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

B - Sauter comme un kangourou
(excercice à faire avec réserve.

1. S'accroupir.

2. Tendre les bras devant soi.

3. Laisser les mains pendre aux poignets.

4. S'avancer en faisant de petits sauts.

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les balles ou les ballons

A - Lancer le ballon en l'air et l'attraper des deux mains.

B - 1. Botter le ballon et le poursuivre.

2. Chaque élève a un gros ballon qu'il botte tout autour du terrain désigné par l'enseignant(e).

C - 1. Botter le ballon aussi loin que possible.

2. Le poursuivre.

3. Répéter et changer de pied.

IV - LE JEU (5 minutes): Ballon botté dans le cercle

A - La formation

1. Diviser la classe en deux groupes dont l'un fait un grand cercle.

2. Les autres joueurs se placent en formation libre à l'intérieur du cercle.

B - Le matériel

Un ou deux ballons.

Leçon 51

IV - LE JEU (5 minutes): Ballon botté dans le cercle (suite)

C - Les explications

1. Les joueurs du cercle joignent les mains et les gardent ainsi pendant le jeu.

2. Ceux du cercle bottent le ballon et essaient de toucher les élèves qui sont à l'intérieur du cercle. Il faut les toucher en bas de la ceinture avec le ballon.

3. Lorsqu'un élève est touché, il sort, court deux fois autour du cercle et s'assoit à l'extérieur du cercle.

4. Après deux minutes de jeu, intervertir les rôles et répéter.

D - Le groupe gagnant est celui dont le nombre de joueurs qui n'ont pas été touchés est le plus grand.

V - LE RETOUR AU CALME

## TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 52

**Objectif**

Initier l'élève aux exercices avec ballons

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Sauter les ruisseaux

(Les ruisseaux peuvent être tracés à la craie ou des cordes à sauter.)

1. Tracer plusieurs ruisseaux.
2. Sauter les ruisseaux.
3. Élargir les ruisseaux.
4. Sauter une seconde fois.
5. Atterrir légèrement.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Se rouler comme une balle

1. S'asseoir par terre.
2. Croiser les jambes sous le corps.
3. Empoigner les pieds.
4. Essayer de se faire aussi rond qu'une balle.
5. Essayer de toucher le plancher avec la tête.

## LEÇON 52

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les ballons (20 cm)

A - Botter le ballon et le poursuivre.

Changer de pied et répéter.

B - Botter le ballon à son partenaire.

Celui-ci l'arrête et le retourne en le bottant.

X__________________O
2.5 mètres

Augmenter la distance entre les élèves au fur et à mesure qu'ils deviennent plus habiles.

C - Botter le ballon à son partenaire pendant

1. qu'il marche
2. qu'il court

D - Lancer le ballon aussi haut que possible.

L'attraper des deux mains.

IV - LE JEU (5 minutes): Ballon botté au cercle

Voir les explications à la leçon précédente.

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 53

À l'extérieur, si le temps s'y prête

**Objectif**

Améliorer le contrôle à l'aide de ballons

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - **Courir librement**

1. Courir librement dans une direction.

2. Au signal, marcher à pas sautillés dans la direction opposée.

3. Répéter.

B - **Courir librement comme des "hommes" de bois**

Les élèves courent tout en tenant les jambes et les bras rigides et en exagérant le balancement normal des bras.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - **La grenouille**

1. S'accroupir.

2. Faire de grands bonds et de petits bonds.

3. Alterner à chaque signal.

B - **La chenille**

Marcher comme une chenille.

<u>Leçon 53</u>

III - <u>LES HABILETÉS</u> (12 minutes): <u>Les ballons</u>

A - <u>Botter le ballon</u> qui est tenu dans les mains.

B - <u>Répéter cet exercice</u> en essayant d'envoyer le ballon aussi loin que possible.

C - 1. <u>Botter à un partenaire</u> le ballon qui est tenu dans les mains.

2. Le partenaire l'attrape et le retourne de la même façon.

IV - <u>LE JEU</u> (5 minutes)

Revoir un jeu déjà enseigné

V - <u>LE RETOUR AU CALME</u>

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 54

À l'extérieur, si le temps s'y prête

**Objectif**

Améliorer le contrôle à l'aide de ballons

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

**Faire la chaîne**

1. Former des groupes de six élèves.
2. Joindre les mains.
3. Aller à la droite en faisant des pas glissés.
4. Changer de direction et aller à la gauche.
5. Ne pas traîner les pieds.

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

**Le jardinier**

1. Imiter un jardinier qui défriche sa terre.
2. Montrer les actions de pelleter, de bêcher, de râteler, de semer.

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): **Les ballons**

A - Lancer le ballon par en dessous à un partenaire:

1. en restant sur place
2. en marchant
3. en courant.

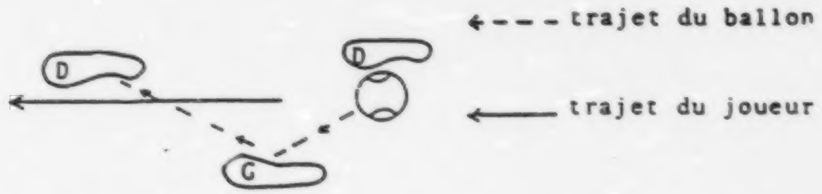
LEÇON 54

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): **Les ballons** (suite)

B - En se servant des deux mains, lancer le ballon au-dessus de la tête. L'attraper et le retourner.

C - Botter un ballon à son partenaire qui l'attrape et le renvoie.

D - Passer le ballon d'un pied à l'autre - c'est-à-dire "dribbler".




IV - **LE JEU** (5 minutes): **Relais - "Dribbler"**

A - **La formation**

Former des équipes de 4 ou 5 personnes. Celles-ci s'alignent l'une derrière l'autre.

B - **Le matériel**

Un ballon pour chaque groupe.

C - **Les explications**

1. Le premier joueur commence à l'endroit marqué A; il dribble le ballon en marchant jusqu'à l'endroit B. Il marche aussi vite que possible.

2. Entre les endroits B et C, il dribble le ballon en courant.

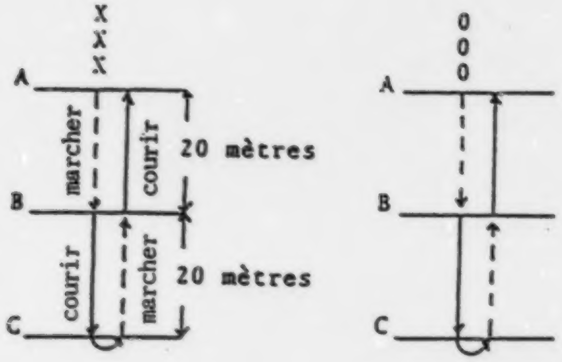
3. À l'endroit C, il fait volte-face. Il revient en dribblant et en marchant.

4. Entre B et A, il dribble en courant.

LEÇON 54

IV - LE JEU (5 minutes): Relais - "Dribbler" (suite)

5. Ceux qui finissent les premiers sont les gagnants.




V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 55

**Objectif**

Enseigner des notions spatiales. Position du corps en rapport avec un objet.

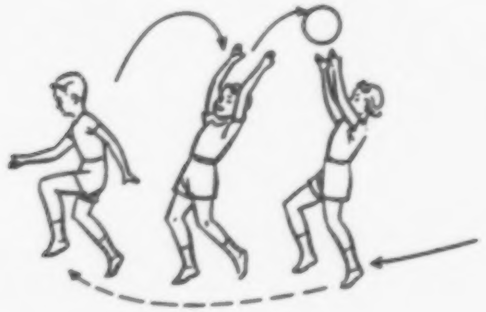
I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - Traverser un terrain désigné

Traverser un terrain désigné autant de fois que possible avant le sifflet. (Si possible le terrain doit être d'une largeur d'environ 23 mètres.)

B - Former des groupes de trois

1. Ceux-ci s'alignent un en arrière de l'autre.
2. Courir de l'avant et passer le ballon par-dessus la tête et en arrière.
3. Le dernier de chaque équipe attrape le ballon et vient se placer le premier.
4. Continuer la course.



LEÇON 55

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - Sauter comme une corneille
(exercice à faire avec réserve)

1. Sauter sur place comme une corneille.

2. Faire rebondir un ballon en même temps.

B - 1. Couché sur le dos, les pieds écartés et les bras tendus de chaque côté du corps.

2. Mouvoir la jambe droite par-dessus le corps afin de toucher le plancher près de la main gauche.

3. Répéter en utilisant la jambe gauche.

LEÇON 55

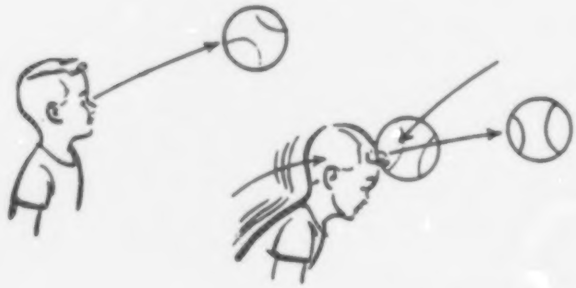
III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les ballons

A - Comment jouer de la tête ou faire un crâne

1. Lancer le ballon en l'air. Le ballon doit être lancé légèrement.

2. Suivre la trajectoire du ballon.

3. Frapper le ballon avec le front. (Ne pas attendre que le ballon frappe la tête. L'élève doit frapper le ballon.)



B - Envoyer un ballon à un partenaire qui le retourne en le jouant de la tête.

IV - LE JEU (5 minutes): Le ballon du prisonnier

A - Le nombre de participants

De 12 à 20 joueurs dans chaque groupe

B - Le matériel

Un (1) ballon pour chaque groupe

C - Le jeu

1. Diviser chaque groupe en 2 équipes. Chaque équipe occupe un secteur du terrain. Entre ces deux secteurs existe un secteur neutre. Chaque équipe possède une prison située près du secteur. Les joueurs se placent en formation libre.

LEÇON 55

IV - LE JEU (5 minutes): Le ballon du prisonier (suite)

2. Le jeu commence lorsque le joueur d'une équipe (A) dit le nom d'un des joueurs de l'autre équipe (B). En même temps, il lance le ballon en direction du secteur de l'équipe (B). Le ballon doit passer par-dessus le secteur neutre.

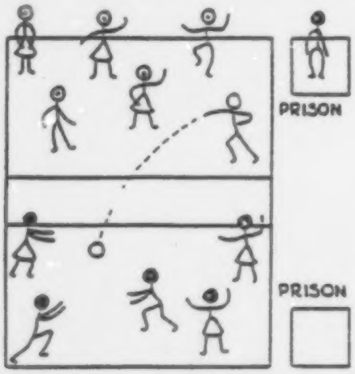
3. Les joueurs de l'équipe B doivent attraper le ballon avant qu'il ne frappe le plancher ou le terrain du seteur B. Si le ballon n'est pas attrapé, le joueur nommé doit aller en prison.

4. Tout joueur de l'équipe B peut attraper le ballon. Celui qui attrape le ballon nomme un joueur de l'équipe A et lance le ballon vers le secteur de cette équipe.

5. Une équipe peut libérer un prisonnier en le nommant en même temps que le ballon est lancé. Si le ballon n'est pas attrapé par l'équipe adverse, le prisonnier est libéré et retourne à son équipe.

6. Si le ballon tombe dans le secteur neutre, le jeu cesse. Le ballon est enlevé à l'équipe qui vient de faire le lancer et est remis à l'autre équipe.

7. Le jeu continue pendant 5 minutes ou plus si le temps le permet. À la fin de la partie, l'équipe qui a emprisonné le plus grand nombre de joueurs est nommée victorieuse.




V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 56

### Objectif

Améliorer la coordination et le contrôle

I - **LA MISE EN TRAIN** (3 minutes)

A - Courir

Courir librement. Au signal, trouver un partenaire et sauter comme des corneilles.

B - Circuler

Circuler dans la salle en employant ni les mains ni les pieds.

C - Marcher comme

1. un canard
2. un chien blessé
3. un crabe

II - **LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE** (5 minutes)

A - Les ciseaux de la couturière

1. Se coucher sur le dos.
2. Placer les bras le long du corps avec les mains à plat sur le sol.
3. Élever les jambes.
4. Écarter les jambes, ensuite les rapprocher.
5. Abaisser lentement les jambes.
6. Répéter.

LEÇON 56

## II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

### B - La montée chinoise

1. Se placer dos à dos avec un partenaire.
2. Entrelacer les coudes.
3. Pousser contre le dos de l'autre et s'asseoir dos à dos en gardant les coudes entrelacés. Les jambes sont tendues par terre.
4. Fléchir les genoux, rapprocher les pieds et pousser contre le dos de son partenaire afin de revenir à la position initiale.

### C - Le mouvement front-genou

1. Se tenir debout.
2. Élever un genou.
3. Baisser la tête pour rencontrer le genou.

LEÇON 56

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les ballons

A - Faire rebondir continuellement un ballon sur place avec la main droite. Répéter en employant la main gauche.

B - Même exercice (A) mais en marchant. Changer de direction.

C - Même exercice mais en courant.

D - Se placer en groupes de trois élèves. Un élève tient horizontalement un cerceau. Un autre élève se place à 3 mètres de distance et lance le ballon dans le cerceau. Le troisième élève renvoie le ballon. Intervertir les rôles.

IV - LE JEU (5 minutes): Alignement de trois

A - La formation

Double cercle regardant vers le centre

B - Le nombre de participants

De 12 à 18 élèves par groupe

C - Les explications

1. L'élève qui est le chasseur doit poursuivre le coureur.

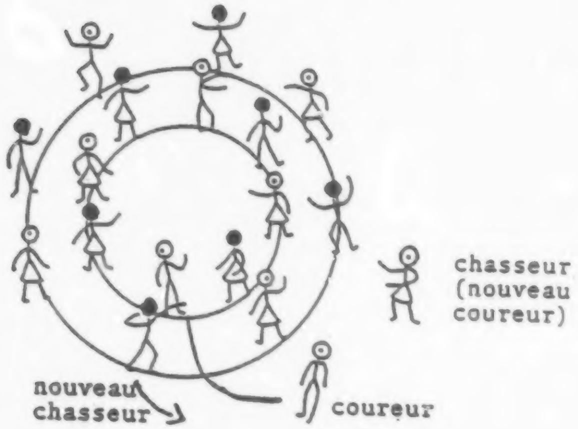
2. Pour être sauf, le coureur doit se placer devant une personne du cercle intérieur et ainsi former un alignement de trois élèves.

3. Alors la personne qui était dans le cercle extérieur devient le nouveau chasseur et doit poursuivre l'ancien chasseur qui est maintenant le nouveau coureur.

LEÇON 56

IV - LE JEU (5 minutes): Alignement de trois (suite)

4. Si le coureur est touché par le chasseur, ces deux élèves intervertissent les rôles.




V - LE RETOUR AU CALME

> "AUTANT QUE LA CHOSE SOIT POSSIBLE, SE SERVIR DES ÉLÈVES COMME MODÈLES."

# La course et les sauts

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 57

**Objectif**

Améliorer les notions spatiales

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)
(À l'extérieur, si le temps s'y prête.)

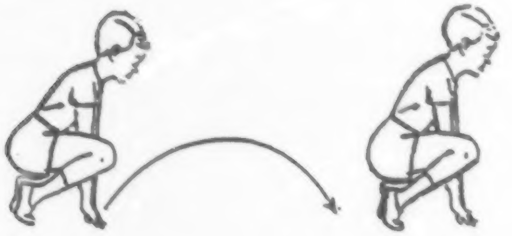
Le cerceau-toupie

1. Prendre un cerceau.
2. Le faire tourner comme une toupie.
3. "Combien de fois pouvez-vous faire le tour du cerceau avant qu'il n'arrête?"

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Le saut de lapin (en avançant)

1. Soulever les hanches et les pieds.
2. Supporter le poids du corps sur les mains.
3. Pendant le saut, les genoux restent repliés sous le corps.



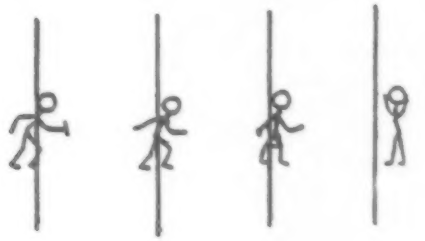
LEÇON 57

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les courses

Les courses

1. Diviser les élèves en équipes de 4.

2. Le premier reçoit un sac de fèves. Il court en direction du deuxième qui s'est placé à environ 9 mètres de distance. Le deuxième prend le sac présenté par le premier et court vers le troisième, etc. Répéter pour améliorer la course et la passe.



IV - LE JEU (5 minutes): Taquiner l'ours

A - Le nombre de participants

De 8 à 10 joueurs dans chaque groupe

B - Le jeu

1. L'élève qui joue le rôle de "l'ours" s'asseoit au centre du cercle et l'élève qui est le gardien de l'ours se tient à côté de lui.

2. Lorsque le gardien crie: "Mon ours est libre", les élèves essaient de toucher l'ours. Le gardien essaie de protéger l'ours et touche les élèves qui entrent à l'intérieur du cercle.

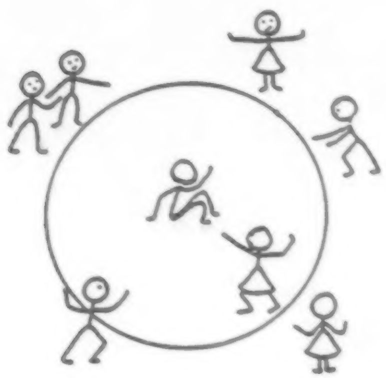
3. L'ours doit rester assis; mais il peut s'aider en touchant les joueurs avant que ceux-ci ne l'aient touché.

LEÇON 57

IV - LE JEU (suite)

4. Tout élève touché par le gardien ou l'ours doit se retirer du jeu jusqu'à ce qu'un autre soit touché ou qu'une autre partie commence. Par contre, un seul joueur peut être hors-concours au même moment pendant le jeu.

5. L'élève qui réussit à toucher l'ours sans se faire toucher par l'ours ou par le gardien, devient le nouvel ours et peut se choisir un nouveau gardien.



V - LE RETOUR AU CALME

"DONNER DES EXPLICATIONS CLAIRES ET PRÉCISES."

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 58

**Objectif**

Améliorer les notions spatiales

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)
(À l'extérieur, si le temps s'y prête.)

A - Le cerceau et la course

1. Rouler le cerceau et essayer de le dépasser.

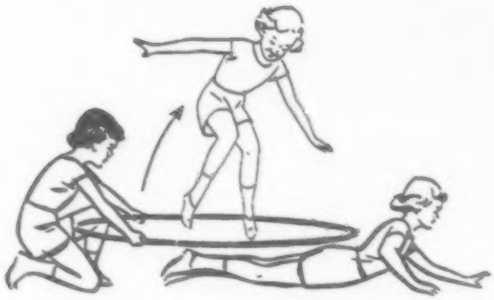
2. Toujours choisir un endroit qui est libre.

B - Le cerceau et le saut

1. Se choisir un partenaire.

2. Un des partenaires tient le cerceau horizontalement à 25 cm de terre.

3. L'autre saute dans le cerceau et en sort en passant sous la circonférence du cerceau.



LEÇON 58

## II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

### A - Le saut à reculons

1. Debout, les talons touchent une ligne.
2. Au signal, sauter à reculons.
3. Atterrir sur les pieds.

### B - Les ponts

1. S'asseoir, les jambes tendues en avant de soi.
2. Lever le corps à des hauteurs différentes pour faire un pont.
3. Le poids du corps repose sur les mains et les talons.
4. Répéter.
5. Faire des ponts en prenant d'autres positions.

## III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les sauts

### A - Les sauts

1. Placer plusieurs cônes de circulation horizontalement sur le sol en formation libre.
2. Demander aux élèves de courir et de sauter par-dessus les cônes.
3. Attention de ne pas toucher les cônes.

**LEÇON 58**

III - **LES HABILETÉS** (12 minutes): Les sauts (suite)

B - Préparer une course à obstacles (inclure bancs suédois, cônes, matelas, cerceaux, cordes à sauter). Lancer un défi pour chaque obstacle.

IV - **LE JEU** (5 minutes): Taquiner l'ours

(Voir les explications à la leçon précédente.)

V - **LE RETOUR AU CALME**

TROISIÈME ANNÉE

LEÇON 59

Objectif

Améliorer les notions spatiales

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Sauter

Alterner la position des pieds, par exemple les écarter, les rapprocher.

B - Courir

Sauter et faire une forme en l'air.

C - Galoper (un pied devant l'autre)

Au signal, changer la position des pieds et continuer à galoper.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - La danse de l'ours

1. S'accroupir.
2. Étendre les bras de chaque côté pour se balancer.
3. Envoyer alternativement les pieds devant soi. (Donner un coup de pied devant soi.)

LEÇON 59

## II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

B - Sauter en balançant les jambes de côté.

C - La marche accroupie

1. Empoigner les chevilles.
2. Garder les jambes droites.
3. Avancer et reculer.

## III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les courses et les sauts

A - Demander aux élèves de courir, de sauter sur un pied et d'atterrir sur ce pied.

B - Mêmes étapes mais ajouter un pas.

C - Mêmes étapes mais ajouter un saut (en partant d'un pied et en atterrissant sur l'autre).

LEÇON 59

## IV - LE JEU (5 minutes): Frapper et attraper

### A - Le matériel

Un ballon 20 cm pour chaque groupe

### B - La formation

1. Cinq élèves placés en cercle.
2. Un autre joueur se place au centre du cercle.

### C - Les explications

1. Le joueur du centre tient le ballon.
2. Les élèves du cercle ont les mains derrière le dos.
3. Le joueur du centre lance le ballon à ses camarades dans n'importe quel ordre.
4. Avant de recevoir le ballon, il faut frapper les mains l'une contre l'autre à la hauteur de la poitrine.
5. Celui qui n'attrape pas le ballon ou qui frappe des mains à tort; il doit s'asseoir à sa place, jambes croisées, mains sur les genoux.
6. Le joueur du centre essaie, par des feintes, d'induire ses compagnons en erreur.
7. Celui qui ne se laisse jamais tromper gagne et devient le joueur du centre au jeu suivant.

## V - LE RETOUR AU CALME

"ENSEIGNER LA LEÇON À L'EXTÉRIEUR SI LE TEMPS S'Y PRÊTE."

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 60

**Objectif**

Améliorer et contrôler les sauts

I - LA MISE EN TRAIN (3 minutes)

A - Les sauts et le galop

Sauter de différentes manières. Au signal, trouver un partenaire et galoper (garder le même pied en avant).

B - Les pas glissés

Se placer en groupes de trois élèves. Former un cercle et faire des pas glissés. Changer de direction.

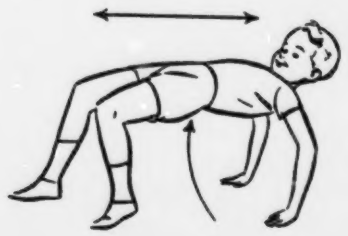
C - Les sauts de danseur

Sauter en l'air. Frapper les talons l'un contre l'autre. Atterrir, les pieds écartés.

II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (5 minutes)

A - Le pont

Former un pont avec le corps. Changer. Employer différentes parties du corps.



LEÇON 60

## II - LES EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT MUSCULAIRE (suite)

### B - Tête-orteils

Plier les genoux. Essayer de toucher la tête avec les orteils.

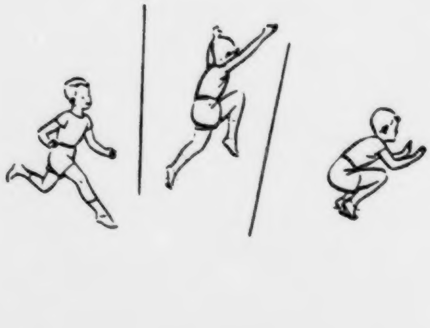
### C - L'araignée

1. S'asseoir et plier les genoux.
2. Lever les pieds.
3. Tourner les hanches dans une direction et balancer les bras dans la direction opposée.

## III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les courses et les sauts

A - Sauter en partant d'un pied. Atterrir sur deux pieds.

B - Courir. Sauter en partant d'un pied. Atterrir sur deux pieds.



LEÇON 60

III - LES HABILETÉS (12 minutes): Les courses et les sauts (suite)

C - Répéter le même exercice mais essayer de sauter le plus haut possible.

D - Répéter. Courir le plus vite possible. Sauter le plus haut possible. Rester en l'air le plus longtemps possible.

IV - LE JEU (5 minutes): Saut en longueur

A - La formation

Des équipes de cinq ou six joueurs. (Chaque équipe utilise le même nombre de joueurs.)

B - Les explications

1. Le chef de l'équipe fait sans élan un saut en longueur.
2. Il demeure où il atterrit. Le deuxième membre de l'équipe se place les talons contre les orteils du chef.
3. L'élève numéro 2 fait un saut et demeure sur place.
4. L'élève numéro 3 fait de même.
5. Chaque membre de l'équipe continue à sauter jusqu'à ce que tous aient sauté.
6. L'équipe gagnante est celle qui a sauté le plus loin.

V - LE RETOUR AU CALME

# TROISIÈME ANNÉE

## LEÇON 61

### Objectif

Revoir la course et les sauts

I - LA MISE EN TRAIN (courte)

A - Sautillements sur place.

B - Balancement exagéré des bras.

II - LES HABILETÉS ET LE JEU (12 minutes)

A - Revoir les courses et les sauts des leçons 57 à 60.

B - Reprendre des habiletés comme jeux.

C - Consacrer la plus grande partie de cette dernière leçon à une compétition amicale entre les élèves de la classe.

# ACTIVITÉS ET RÈGLEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

- L'Évaluation
- La fête champêtre
- Le patinage
- La trampoline

# ÉVALUATION

# POUR BULLETIN

## ÉDUCATION PHYSIQUE - ÉVALUATION POUR BULLETIN

**LES OBJECTIFS ET LES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN CE DOMAINE PEUVENT VARIER CONSIDÉRABLEMENT SELON LE NIVEAU DE COURS.**

Cycle primaire 1re, 2e et 3e année - 35 points

En ce qui concerne les élèves du cycle primaire nous avons comme objectif de développer la créativité, la confiance en soi et la condition physique.

Certains critères peuvent servir de base

| | | |
|---|---|---|
| A. | Connaissance personnelle des mouvements de son corps | 10 |
| B. | Motricité | 10 |
| C. | Aptitude à évaluer ses capacités physiques par rapport à son entourage | 5 |
| D. | Connaissance des parties de son corps vs l'habileté de s'en servir | 10 |
| | | 35 |

A. CONNAISSANCE PERSONNELLE DES MOUVEMENTS DE SON CORPS.
Peut distinguer où le corps et/ou ses parties se dirigent. .1 à 1.0

1. Direction

a) vers le haut ☐ 1

vers le bas ☐ 1

b) en avant ☐ 1

en arrière ☐ 1

c) de côté ☐ 1

2. Niveaux

a) déplacements à un niveau bas ☐ 1

b) déplacements à un niveau moyen ☐ 1

c) déplacements à un niveau élevé ☐ 1

3. Formes - Peut se faire
a) tout petit (souris) ☐

b) très gros (ours) ☐

c) très grand (arbre) ☐

d) très mince (aiguille) ☐

___ 10 ___ 10

B. <u>Motricité</u>

1. le temps .1 à 1.0

a) mouvement rapide ou lent ☐ 1

b) soudain ou soutenu ☐ 1

c) libre ou restreint ☐ 1

d) immédiat-miroir ☐ 1

2. L'enfant peut imiter les mouvements initiés par l'enseignant

a) Avancer - pas de gallop ☐ 1

b) Blancement coordonné des bras ☐ 1

c) Reculer - pas de galop ☐ 1

d) Trajet en ligne droite (ligne sur plancher) ☐

e) Trajet à angle
-marcher de côté
-marcher d'un coin à l'autre du gymnase en diagonale ☐

f) Faire des pas glissés de côté gauche-droite (droite-gauche) ☐

g) Faire des pas croisés de côté gauche-droite (droite-gauche) ☐

10

C. Évaluation de ses capacités physiques par rapport à son entourage

1. Déplacement par rapport à la pièce

a) Peut s'orienter seul dans la pièce ☐ 1

b) Emploie différents endroits dans le gymnase. ☐ 1

c) Circule librement dans le gymnase. ☐

2. Semble à l'aise avec l'équipement

a) A de l'initiative. ☐

b) Peut jouer avec un morceau d'équipement sans directives précises. ☐ 1

c) Peut se trouver un endroit libre à l'écart des autres. ☐

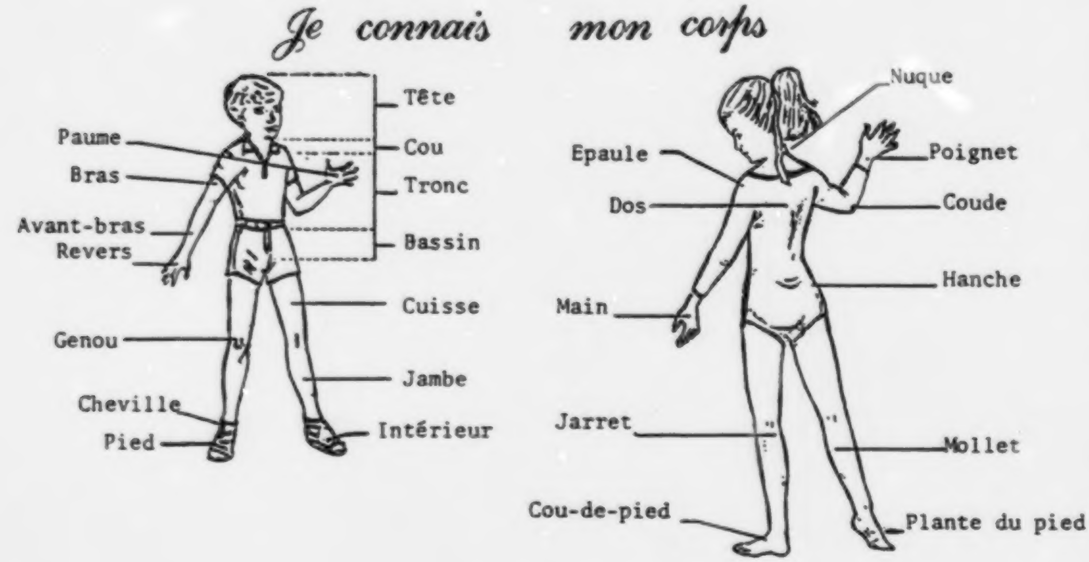
d) Peut s'amuser seul en respectant le choix d'endroit et d'équipement des autres. ☐

D. <u>Connaissance des parties de son corps vs l'habileté de s'en servir</u>

1. L'enfant peut identifier les différentes parties de son corps. Cinq @ 1 pt ☐ 5

   ou Dix @ pt ☐ 5

   ______5




2. L'enfant emploie les différentes parties de son corps.

   a) saut de lapins ☐ 1

   b) marcher comme un crabe ☐ 1

   c) le chat fâché ☐ 1

   d) le moulin à café ☐ 1

   e) transporter un sac de fèves sur une épaule, la tête, un coude, un pied un genou, etc... ☐ 1

______5

Total ______35

# La fête champêtre

# LA FÊTE CHAMPÊTRE

La fête champêtre diffère de la journée appelée communément: "Piste et pelouse", car cette première encourage les élèves à participer en équipes au lieu de le faire individuellement. Toutes les équipes de chaque catégorie doivent subir le même nombre et genre d'épreuves. On conseille de faire participer le plus grand nombre possible d'élèves aux activités de la fête champêtre. Les points sont compilés et une des équipes est déclarée victorieuse.

La fête champêtre est un moyen très efficace pour démontrer aux parents la variété dans les activités enseignées au cours des leçons d'éducation physique.

## I- LES BUTS DE CETTE FÊTE CHAMPÊTRE

A- De faire participer tous les élèves à une fête de l'école.
(Voir le numéro A de "L'organisation de la journée.")

B- De mettre à l'épreuve les élèves qui ont acquis les habiletés enseignées au cours des leçons d'éducation physique.

C- De créer chez les élèves le désir de participer à un jeu d'équipe.

D- D'habituer les élèves à accepter en bon sportif soit une victoire soit une défaite.

## II- L'ORGANISATION DE LA JOURNÉE

A- Décider si la fête champêtre est organisée pour tous les élèves de l'école en même temps ou séparément pour les élèves des cours primaires, juniors et intermédiaires. Les garçons et les filles font partie de la même équipe.

B- Former les équipes quelques jours avant la fête. Tous les élèves doivent être inclus. Le nombre d'élèves dans chaque équipe dépend du nombre qui participera. Ne pas en inclure plus que douze (12) par équipe.

C- Diviser les élèves afin d'avoir un nombre pair d'équipes. On doit avoir un nombre impair de jeux:
Exemple: 14 équipes - 7 jeux

D- Chaque membre d'une même équipe porte un même numéro. Le capitaine ou le chef porte le même numéro sur son dos et sur sa poitrine.

E- Numéroter chaque poste et afficher des pancartes.

| POSTE 3 |
|---|

Au verso des pancartes, exprimer les règlements et la manière d'accorder les points.

Exemple

1. L'activité ou le jeu

"Le botté de soccer"

2. Le matériel

- deux ensembles pour le saut en hauteur ou quatre chaises
- deux ballons.

## II- L'ORGANISATION DE LA JOURNÉE (suite)

### 3. L'habileté

S'éloigner à huit mètres des chaises ou des ensembles. Botter le ballon pour le faire passer entre les chaises qui sont placées à trois mètres l'une de l'autre.

### 4. Les règlements

Permettre aux élèves de prendre un botté libre. Chaque joueur fait ensuite deux autres bottés qui seront comptés.

### 5. Les points

Compter le nombre de buts réussis par chaque équipe.

Afficher ces règlements quelques semaines avant la fête. Permettre aux élèves de s'exercer. Il serait bon que chaque enseignant explique chaque événement quelques jours avant la fête. Si l'occasion se présente, il peut faire parcourir le terrain au moins une fois avant la fête.

F- Avoir un poste pour le repos, les toilettes, les rafraîchissements ou la collation. Toutes les équipes doivent passer par ce poste. Les enseignants sont les juges des épreuves. Les élèves des cours intermédiaires (6e, 7e et 8e) sont les juges adjoints et les aides.

Si certains élèves sont absents, les moins habiles parmi les élèves de 6e, 7e et 8e années peuvent devenir membres des équipes.

G- La date venue, les élèves sortent de leur classe et se rendent au premier poste. Les juges vérifient les équipes et s'assurent qu'elles soient au bon poste. Il faut voir à ce que les équipes s'orientent dans la bonne direction pour changer de poste. Ceci est très important après le premier changement.

II- **L'ORGANISATION DE LA JOURNÉE** (suite)

H- Voici comment on peut placer les équipes aux différents postes. Le diagramme montre la disposition de sept postes - quatorze équipes.

JEU A
Équipe 1 contre 2

JEU G
Équipe 13 contre 14

JEU B
Équipe 3 contre 4

JEU F
Équipe 11 contre 12

JEU C
Équipe 5 contre 6

JEU E
Équipe 9 contre 10

JEU D
Équipe 7 contre 8

Les équipes, ayant un numéro pair, vont en sens inverse des aiguilles d'une horloge. Les équipes qui ont un numéro impair vont dans le même sens que les aiguilles d'une horloge.

N.B.: Dans les écoles où les participants sont nombreux, il est préférable que deux circuits soient organisés.

<u>Exemple</u>: Les équipes de 1 à 24 vont au circuit blanc tandis que les équipes de 25 à 48 se rendent au circuit rouge.

## I- SIGNAUX POUR LA JOURNÉE

1. Chaque événement commence après le grand coup de sifflet.

2. L'événement cesse après 5 minutes (ou 10 minutes). Deux petits coups de sifflet annoncent la fin de l'épreuve.

3. Dès que l'événement est terminé, les juges

   a) font asseoir les joueurs derrière leur chef

   b) additionnent les points de chaque équipe pour cette épreuve seulement

   c) déterminent quelle équipe est la gagnante

   d) envoient le nom au poste central qui s'occupe de noter les points sur un grand tableau

   e) remettent le matériel en position.

4. Un coup de cloche annonce le changement au poste suivant.

## J- LES POINTS

On fait le total des points seulement à la fin de chaque événement. Les adjoints s'occupent de compter les points pendant le déroulement de l'activité. Le juge déclare l'équipe gagnante de cette épreuve et lui accorde 2 points. En cas de partie nulle, chaque équipe reçoit un point. L'équipe qui est défaite ne reçoit pas de point.

En résumé: équipe gagnante.................. 2 points
partie nulle: chaque équipe..... 1 point
équipe perdante................. 0

Le responsable de la journée fait l'addition des points pour déterminer les grands gagnants.

K- Avoir une petite cérémonie d'ouverture car ça ajoute à l'esprit de la journée. C'est aussi un temps propice pour donner les renseignements et les directives nécessaires.

# LA FÊTE CHAMPÊTRE

## I- LES ACTIVITÉS OU LES JEUX SUGGÉRÉS

A- 1. L'activité ou le jeu

Quiller

2. Le matériel et le personnel

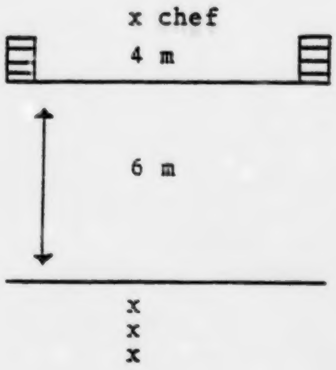
- deux quilles ou deux bouteilles en plastique (2L)
- deux ballons tout-usage (ballons rouges)
- deux juges adjoints pour marquer les points

3. Les directives

L'élève compte (1) un point pour son équipe chaque fois qu'il fait tomber la quille. L'élève se tient à six mètres de la quille. À défaut de quilles, se servir de bouteilles de plastique (2L). Verser un peu de sable dans la bouteille. L'équipe ayant le plus de points après cinq minutes est la gagnante.

B- 1. L'activité ou le jeu

Botter le ballon de soccer et le faire passer entre deux poteaux ou deux chaises.




2. Le matériel et le personnel

- deux ballons de soccer
- quatre chaises
- deux juges adjoints pour marquer les points

3. Les directives

Chaque élève qui compte un but, gagne un point pour son équipe. Le chef reste derrière le but pour attraper le ballon. Il le ramasse et court le donner au suivant. Le botteur prend ensuite la position de celui qui est derrière le but. L'équipe ayant le plus de points gagne.

C- 1. <u>L'activité ou le jeu</u>

La course à obstacles

2. <u>Le matériel</u>

- quatre cordes
- huit cerceaux
- quatre matelas
- d'autres articles peuvent être ajoutés à cette course (balles, sacs de fèves, cordes, cerceaux).

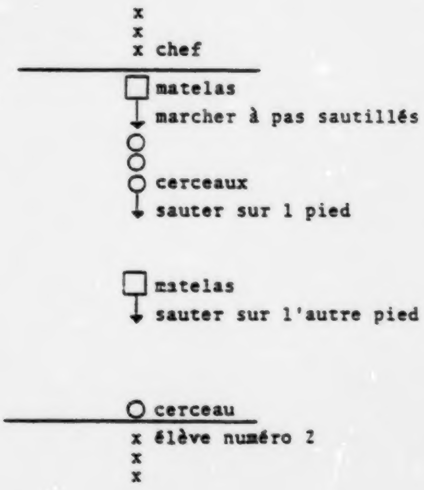
3. <u>Les directives</u>

Diviser chaque équipe en deux petits groupes qui sont placés un à chaque bout des obstacles. L'élève numéro 2 ne doit pas commencer avant que le chef ait fini la course et l'ait touché. Ne pas annoncer les objets qui seront utilisés pendant la course afin que ce soit une surprise.

<u>Exemple</u>

- Rouler sur le matelas.
- Marcher à pas sautillés jusqu'aux cerceaux.
- Passer à travers les trois cerceaux.
- Sauter sur un pied jusqu'au matelas.
- Rouler sur le matelas.
- Sauter sur l'autre pied.
- Se servir du cerceau pour imiter le saut à la corde (sauter trois fois).
- Toucher la personne suivante.

L'équipe qui finit la première est la gagnante.




<u>N.B.</u> D'autres défis peuvent être lancés.

D- 1. L'activité ou le jeu

Saut en longueur (sans élan) en équipe.

2. Les directives

Le chef de l'équipe fait un saut en longueur sans élan. Il demeure là où il atterrit. Le deuxième membre de l'équipe se place les talons contre les orteils du chef. L'élève numéro 2 fait un saut et demeure sur place. L'élève numéro 3 fait de même. Chaque équipe continue à sauter jusqu'à ce que tous les membres aient sauté. Il faut que chaque équipe utilise le même nombre de joueurs.

E- 1. L'activité ou le jeu

Lancer la balle molle.

2. Le matériel et le personnel

- deux cerceaux
- six balles molles
- cordes pour suspendre les cerceaux
- deux juges adjoints

3. Les directives

Chaque joueur lance cinq fois (deux lancers par en dessous et trois lancers au-dessus de la tête) à tour de rôle. Il essaie de lancer à l'intérieur du cerceau. Compter le nombre de "prises" pour chaque équipe. La ligne de démarcation est à six mètres des cerceaux. (Cette distance peut varier.)

F- 1. L'activité ou le jeu

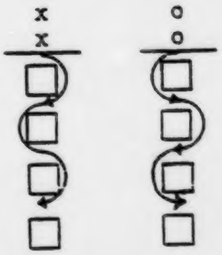
Dribbler le ballon soccer.

2. Le matériel

- deux ballons de soccer
- huit chaises

3. Les directives

Le ballon doit être dribblé avec les pieds. Si l'élève touche le ballon avec ses mains, il recommence. Il doit contourner les chaises. Le ballon ne doit pas passer sous les chaises.



G- 1. L'activité ou le jeu

La course de relais avec des cordes à sauter.

2. Le matériel

- quatre cordes à sauter
  (deux cordes pour chaque équipe)
- deux obstacles

3. Les directives

L'élève numéro 1 marche et saute à la corde autour de l'obstacle situé à 3 mètres de la ligne de départ. Il revient à cette ligne. Alors l'élève numéro 2 répète le trajet. L'élève 1 donne sa corde à l'élève numéro 3. Ce dernier est prêt à commencer lorsque l'élève 2 revient. Ce dernier donne sa corde à l'élève numéro 4 et ainsi de suite. L'équipe qui finit la première gagne.

H- 1. L'activité ou le jeu

Le saut en longueur (avec élan).

2. Le matériel et le personnel

- un râteau
- cinq indicateurs
- trois juges adjoints

3. Les directives

Placer les indicateurs à la droite de l'emplacement du saut. Chaque sauteur ne participe qu'une fois. Son pied ne doit pas dépasser la planche de démarcation du départ; autrement, il est disqualifié. Le nombre de points accordés dépend du saut. S'il saute plus loin que le premier indicateur, il compte un point; plus loin que le troisième, il reçoit 3 points. Voici les distances suggérées pour l'emplacement des indicateurs en raport avec la planche de démarcation.

| | | |
|---|---|---|
| 1.50 m | - | 1 point |
| 1.80 m | - | 2 points |
| 2.10 m | - | 3 points |
| 2.75 m | - | 4 points |
| 3.35 m | - | 5 points |

N.B.: Si le temps le permet, recommencer l'activité.

III - 1. L'activité ou le jeu

Frapper la cible

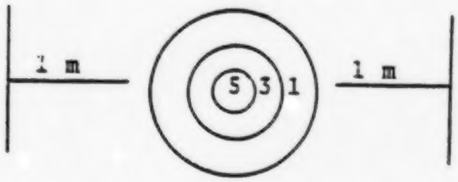
2. Le matériel

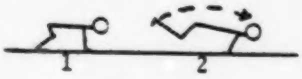
- deux cordes à sauter
- deux sacs de fèves
- une série de trois cercles, de différentes grandeurs

(voir l'illustration ci-dessous).

3. Les directives

Chaque joueur s'accroupit et met le sac entre ses talons. Il place les mains par terre et sur la ligne. Il fait un saut de lapin pour envoyer le sac par-dessus le dos et le faire tomber dans un des cercles. Les points sont accordés selon l'endroit où tombe le sac. Lorsqu'il tombe sur une des lignes, le juge se rend responsable d'accorder les points.




J- 1. L'activité ou le jeu

Balancer un objet sur la tête

2. Le matériel

- deux sacs de fèves
- deux chaises

3. Les directives

Le joueur met le sac sur sa tête. Il doit marcher à une chaise située à trois mètres de distance, s'asseoir, la contourner et revenir. Le suivant répète le trajet. Si le sac tombe, il faut recommencer. Ne pas toucher le sac pendant la marche. La première équipe à finir gagne.

K- 1. L'activité ou le jeu

Laisser échapper des épingles à linge dans une bouteille à jus.

2. Le matériel

- deux bouteilles
- dix épingles (cinq épingles pour chaque équipe)

3. Les directives

Chaque joueur passe à tour de rôle et reçoit cinq chances. Compter un point pour l'équipe chaque fois qu'une épingle entre dans la bouteille. Les épingles doivent être échapées de la hauteur des épaules.

L- 1. L'activité ou le jeu

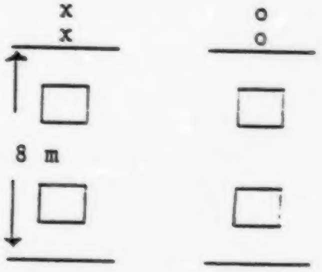
La course avec cuiller et billes.

2. Le matériel

- deux billes
- deux cuillers
- quatre chaises

3. Les directives

Le chef court une distance de huit mètres en passant entre les chaises et il revient. Ne pas laisser échapper la bille. Recommencer si la bille tombe. L'équipe gagnante est celle qui finit la première. Le chef donne la cuiller et la bille à l'élève numéro 3.



M- 1. <u>L'activité ou le jeu</u>

Traverser la rivière en marchant sur les pierres.

2. <u>Le matériel et le personnel</u>

- six sacs de fèves
- quatre cordes à sauter pour indiquer la largeur de la rivière dont les rives sont à environ cinq mètres.

3. <u>Les directives</u>

Au signal, l'élève numéro 1 de chaque équipe est debout sur la rive et lance un sac à un mètre devant lui. Il place un pied sur ce sac et lance le deuxième sac devant lui. Il place l'autre pied sur ce sac et lance le troisième sac devant lui. Il récupère le premier sac et continue son trajet. S'il tombe à l'eau, il faut recommencer le trajet. Arrivé à l'autre rive, il se retourne, lance les sacs (l'un après l'autre) au prochain joueur qui traverse la rivière. L'équipe qui finit la première gagne.

(Il est important que les sacs ne soient pas lancés trop loin. Ils doivent servir de pierres pour la traversée.)

=

N- 1. <u>L'activité ou le jeu</u>

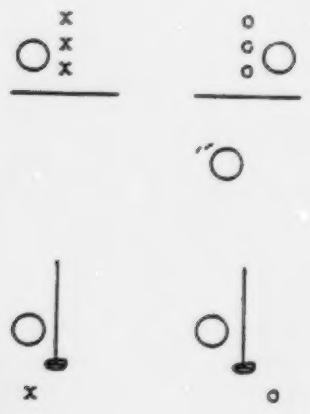
Lancer le cerceau

2. <u>Le matériel et le personnel</u>

- un ensemble pour le saut en hauteur
- huit cerceaux (quatre cerceaux pour chaque équipe)
- deux juges adjoints pour marquer les points

3. <u>Les directives</u>

Placer les poteaux de l'ensemble du saut en hauteur à trois ou cinq mètres de la ligne de démarcation. Chaque équipe est située vis-à-vis un des poteaux de l'ensemble. Chaque joueur avance à tour de rôle et lance son cerceau. En lançant son cerceau, il essaie de le placer autour du pôteau. Chaque lancer bien réussi compte un point pour l'équipe. L'équipe ayant le plus grand nombre de points gagne. (Il est bon de placer un élève près du poteau. Celui-ci enlève les cerceaux et les remet au suivant. L'élève qui a fini ses lancers se place près du poteau et remet les cerceaux au suivant. De cette façon, chaque élève lance et recueille les cerceaux.)



Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le temps accordé soit écoulé.

# LE PATIN

## HISTORIQUE

## LE PATIN

Il n'y a pas de "patineurs-nés" et on ne peut pas arriver, tout seul, à bien patiner. Ce n'est pas comme marcher qui s'apprend instinctivement. Il est vrai que certaines personnes ont plus de facilité que d'autres à maîtriser l'art du patin, mais n'importe quel jeune peut apprendre à patiner très bien si les techniques de base lui sont enseignées correctement et s'il pratique assidûment.

Lors de la première leçon sur glace, il serait bon de diviser les élèves en groupes selon leurs habiletés. L'enseignant a le choix de faire deux ou trois groupes.

1. débutants
2. intermédiaires
3. avancés

Assigner à chaque groupe un secteur spécifique de la patinoire. Voici une série d'exercices progressifs pour développer les habiletés dans les différents groupes.

## DÉBUTANTS

I- Équilibre

A- Stationnaire

Distribuer également le poids sur les pieds écartés à largeur d'épaules.

a) Se pencher, toucher les orteils, se redresser.

b) S'accroupir, toucher les orteils, se relever pour arriver à une extension complète du corps et des bras.

Note: Au début, ces exercices pourraient se faire près des bandes de la patinoire.

B- En mouvement

- Garder le poids du corps au-dessus de la lame qui glisse.

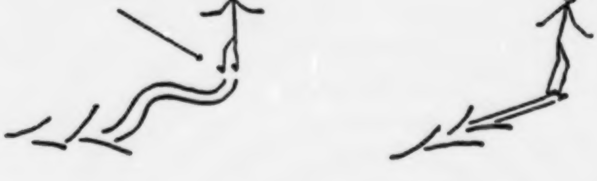
1. En avançant, s'accroupir sans inclinaison exagérée du corps vers l'avant.

2. En avançant, s'accroupir, toucher les orteils et se redresser.

3. En avançant, pousser un objet quelconque sur la glace, par exemple, balle, sac de fèves ou autres et le ramasser.

II- La glissade

A- D'une position de somnambule, faire quatre pas avant, en levant les pieds assez haut à chaque pas afin qu'ils ne touchent pas la glace. À la fin du quatrième pas, les pieds sont rapprochés, parallèles et pointent vers l'avant. Se laisser glisser sur la glace.



B- Faire quatre pas avant mais cette fois à la fin du quatrième pas, au lieu de pointer les orteils vers l'avant, les tourner vers l'extérieur, rapprochant ainsi les talons et fléchissant légèrement les genoux.

Lorsque les pieds se séparent, redresser les jambes et se pencher légèrement vers l'avant.

Dès que les pieds sont séparés au-delà de la largeur des épaules, tourner les orteils vers l'intérieur pour revenir à la position initiale et continuer le mouvement extérieur-intérieur des pieds.

Exercices suggérés

1. Placer tous les élèves qui ont de la difficulté avec la partie "A" un à côté de l'autre et les encourager à se rendre le plus loin possible.

2. De la position du somnambule, transférer lentement le poids du corps sur un pied. Lever l'autre pied à quelques centimètres de la glace. Se laisser glisser. Vers la fin de la glissade, alterner de pied.

3. Répéter cet exercice et graduellement lever le pied de plus en plus haut.

Annexe C
EP - 3e
6

## III- La poussée

Pousser chaque jambe jusqu'à extension complète et simultanément transférer le poids du corps d'une jambe à l'autre et réciproquement; une jambe assure la glissade, l'autre la poussée. La jambe qui glisse doit être légèrement pliée, afin de donner le maximum de poussée lorsqu'elle se redresse.

La puissance et l'accélération suivront à condition que les enjambées ne soient pas trop courtes, mais rapides et mordantes dans la glace.

### Exercices suggérés

1. Pousser un partenaire lui-même chaussé de patins.
2. Patiner en faisant des flexions en marche.
3. Plier une jambe, laisser traîner l'autre.
4. Faire l'avion en glissant sur un pied et l'autre jambe tendue derrière, parallèle à la glace, les bras tendus sur les côtés, la tête relevée.

Patiner les jambes écartées et sans lever les pieds, dessiner des méandres sur la glace.

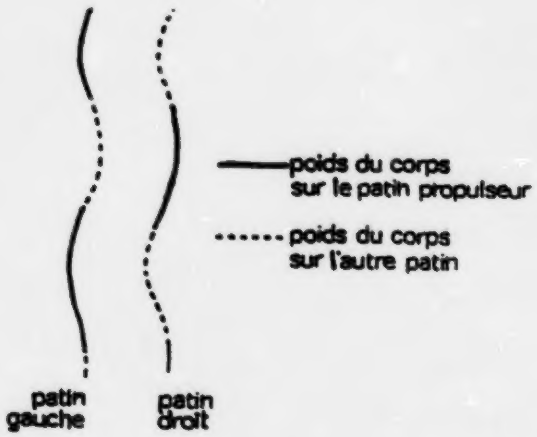
## IV- Patinage à reculons

Pour le patinage à reculons, être en position presque assise, utiliser le balancement du corps pour rendre plus efficace la poussée de chaque jambe. Le poids du corps se trouve le plus possible sur l'avant du patin.

Pour débuter on pourra:

A- prendre appui sur la ballustrade, donner une poussée sur ses bras afin de prendre un peu d'élan;

B- demander à un camarade de vous tenir et de vous pousser.



# INTERMÉDIAIRES

## I- Patinage avant

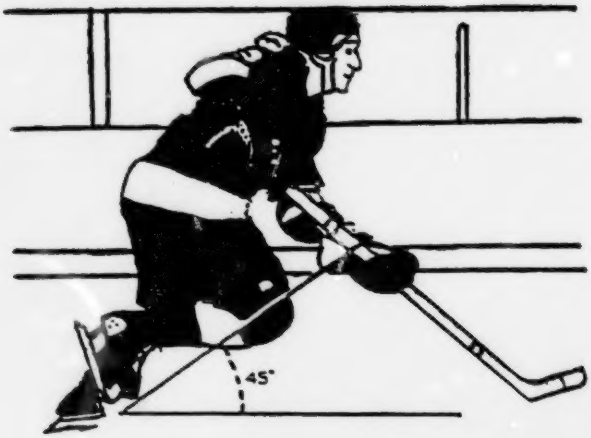
### A- Le départ

1. Les talons sont rapprochés l'un de l'autre, les lames des patins tournées vers l'extérieur pour une poussée maximum.

2. Les genoux sont légèrement tournés vers l'extérieur (plutôt qu'entièrement vers l'intérieur) pour une poussée maximum.

3. Le dos est légèrement penché, la tête haute.

4. Le poids du corps doit être projeté à l'avant en pliant les chevilles et, à un degré moindre, les genoux.



B- La glissade

1. La jambe motrice doit être en pleine extension pendant que la jambe avant est pliée au point de former un angle de 70 à 90 degrés au genou.
2. La tête doit être tenue haute, le dos légèrement penché et le tronc droit.
3. Les bras doivent bouger vers l'avant et légèrement vers l'intérieur, vers l'arrière et légèrement vers l'extérieur.
4. Au mouvement de retour des bras, les coudes ne doivent pas dépasser le niveau des épaules.
5. Les lames des patins doivent demeurer parallèles à la glace, à la fin du coup de patin.

C- L'arrêt

1. Le corps doit tourner à angle droit par rapport à sa direction première.
2. Dans les virages, il faut d'abord tourner la tête et les épaules, ensuite les hanches.
3. Les genoux doivent être fléchis de telle façon que les patins mordent dans la glace.
4. Le poids du corps doit être projeté en avant des pieds, de façon à ce que la plus grande partie de la lame des patins puisse pénétrer profondément dans la glace.
5. Le dos doit rester penché, la tête et le tronc droits.

II- La glissade à reculons

A- Le tronc doit rester droit, la tête tenue haute et le bas du dos quelque peu penché.

B- Les genoux doivent être fléchis de telle sorte qu'ils assurent au patineur une position "assise".

C- Les pieds doivent pointer vers l'intérieur.

D- Après chaque poussée, les pointes des patins doivent revenir l'une près de l'autre.

E- Le mouvement des bras devrait ajouter de l'élan à la glissade à reculons, les coudes s'élevant aussi haut que les épaules.

F- La tête doit être maintenue haute et le dos droit.

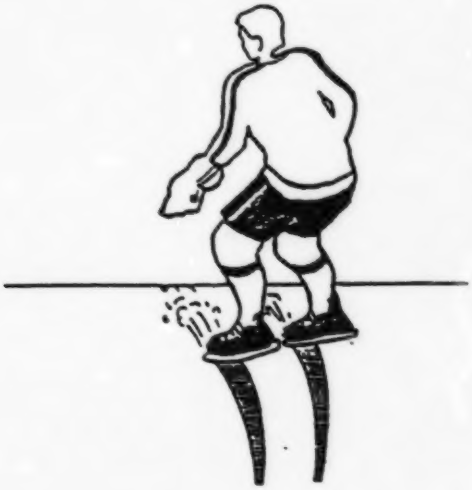
III- <u>Les virages brusques sur deux pieds</u>

Après avoir pris un bon élan, pencher le corps à l'intérieur du virage que vous désirez prendre, les jambes légèrement fléchies, la jambe intérieure plus que l'autre, le pied intérieur plus que l'autre. Le pied intérieur légèrement en avant, le poids du corps sur l'arrière du patin, l'épaule intérieure légèrement en retrait. Avec de l'entraînement, arriver à tourner dans un minimum d'espace.

## IV- Le freinage

Le freinage peut être vu sous deux formes:

A- Comme vous vous trouvez sur deux pieds, soit à gauche, soit à droite, accentuez l'angle d'attaque des patins jusqu'au dérapage. À ce moment, rentrez en carré dans la glace (pour la position de ce freinage, voir la position du virage brusque).



B- Le coup de frein sauté

Même base que précédemment, mais vous ne tournez pas en glissant, vous sautez de la position de virage brusque et vous attaquez la glace, pieds joints. Le saut ne doit pas dépasser quelques centimètres.

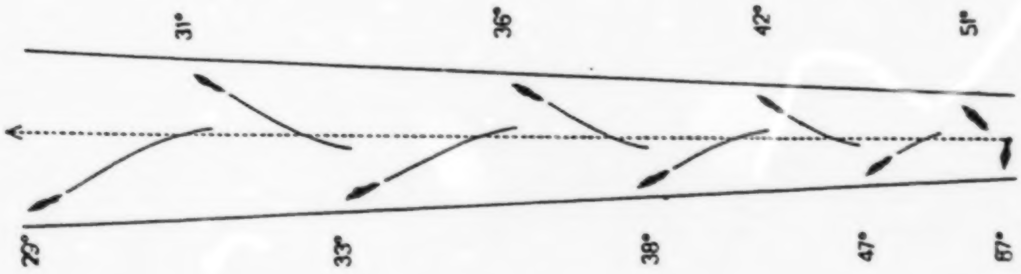
## AVANCÉS

### I- La puissance

La poussée motrice est engendrée par la lame qui décrit une courbe semi-circulaire sur la glace. Si le corps n'est pas bien arc-bouté sur la jambe de support, la jambe d'appel devra quitter la glace avant d'avoir terminé le mouvement pour éviter la chute.

La quantité de puissance développée par le patin qui pousse peut se constater sur une glace vierge. Envoyez les patineurs sur une glace toute fraîche et faites-les patiner d'une ligne bleue à l'autre. Le degré de courbure des marques de patin indique la force de la poussée. Une courbe aiguë qui se termine à plus de 45 degrés par rapport à la direction du patineur démontre une très forte poussée.

Une courbe moins prononcée équivaut à une poussée plus faible parce que l'individu a dû porter son poids d'une jambe à l'autre afin de conserver l'équilibre.




Afin de pousser plus fort, le patineur doit pouvoir tourner la pointe des pieds vers l'extérieur. Ainsi, les patins mordront dans la glace et assureront une meilleure poussée.

II- Passage du patinage vers l'avant au patinage vers l'arrière

A- Le premier pas doit être fait du pied droit si l'on tourne vers la gauche et du pied gauche si l'on tourne vers la droite.

B- Le pas doit être fait de sorte que la pointe de la lame du patin soit placée dans la glace, en avant du pied-pivot.

C- Le pied doit alors exécuter une rotation de 180 degrés et en même temps le patineur doit se tenir sur le pied qui lui a servi de pivot.

D- Alors que le patineur s'appuie sur la pleine lame de son patin, le pied-pivot tourne et exécute la poussée arrière.

E- Aussitôt que le virage est complété, le poids du corps est projeté à l'arrière (dans la position "assise").

III- <u>Passage du patinage vers l'arrière au patinage vers l'avant</u>

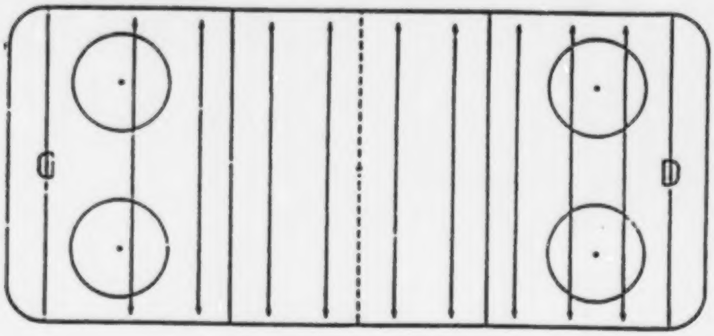
A- Le patineur doit lever et tourner le pied gauche s'il tourne à gauche ou le pied droit s'il tourne à droite (de sorte que pour un instant, les pieds soient presque en direction opposée).

B- Comme le pied tournant touche la glace, le pied-pivot doit tourner légèrement dans la même direction de telle façon qu'il puisse être prêt a exécuter une poussée dans la nouvelle direction.

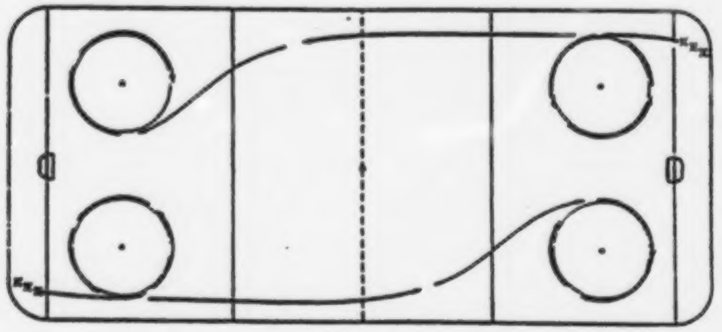
C- Pour la réussite de cette manoeuvre, le point le plus important à retenir est qu'il faut que le premier pas soit très court, de façon que la pleine poussée puisse être executée par le pied-pivot.

<u>N.B.</u>: Sur les pages suivantes, vous trouverez des exercices supplémentaires destinés à améliorer la technique du patinage chez vos élèves.

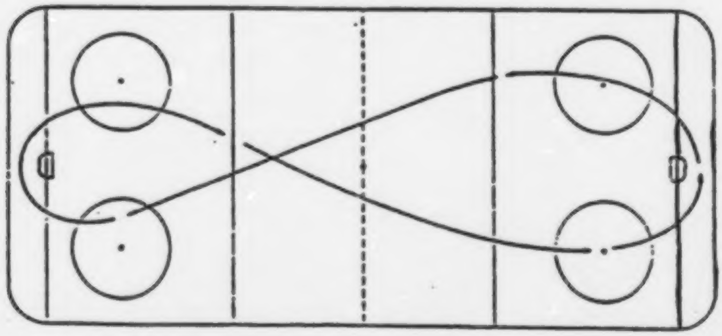
1. D'un côté à l'autre, aller-retour, vitesse et arrêt
   - seul ou par groupe
   - patinage avant ou arrière
   - en poussant ou en tirant un coéquipier



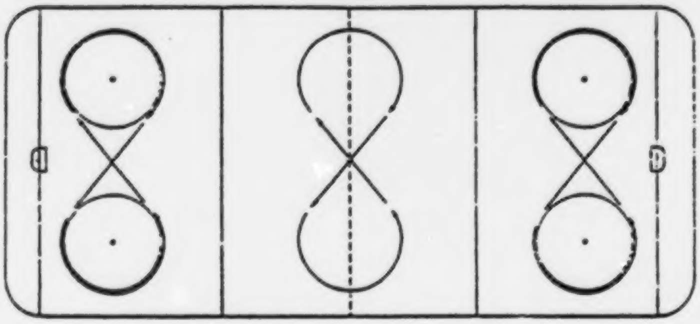
2. Patinage
   - en cercles



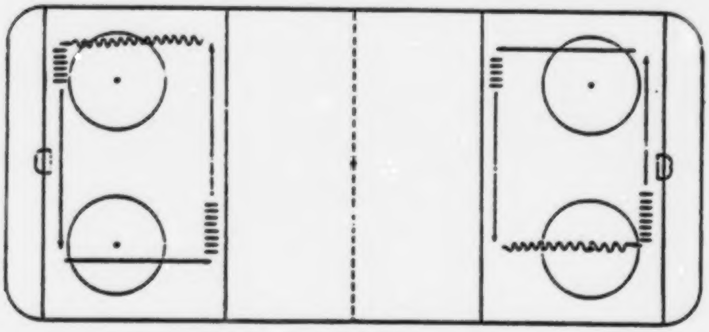
3. Patinage en huit
   - patinage avant et arrière
   - exercices de réchauffement en patinant



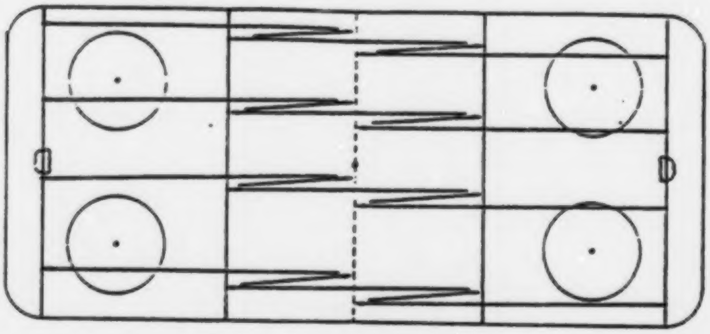
4. Patinage en huit (sur le sens de la largeur)



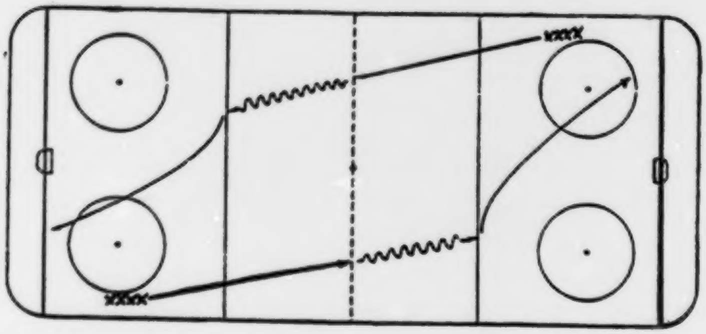
5. Patinage en carré
- patinage avant jusqu'à l'esquive, puis d'avant à l'arrière, à l'esquive, à l'avant.



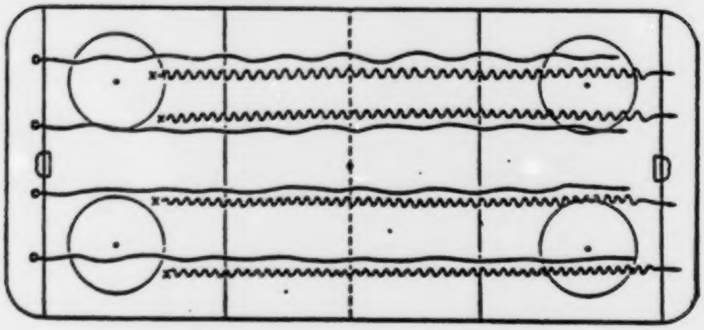
6. Exercices d'endurance
- patinage avant ou avant et arrière (spécialement efficaces à la fin d'un exercice)



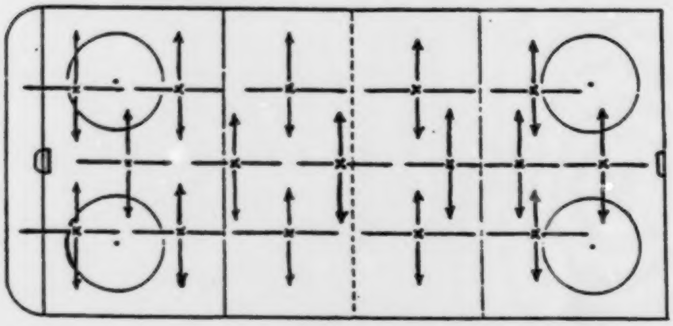
7. Exercice de trouée patinage avant et arrière
   - patinage avant jusqu'à la ligne rouge
   - patinage arrière jusqu'à la ligne bleue
   - trouée et patinage avant vers le coin



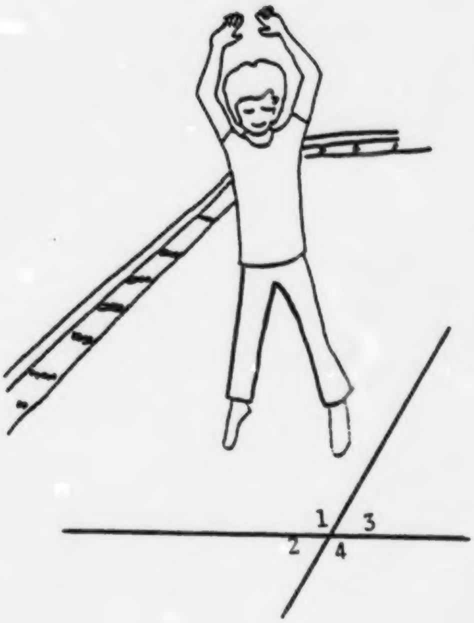
8. Un contre un
   o patine vers l'avant
   x patine à reculons

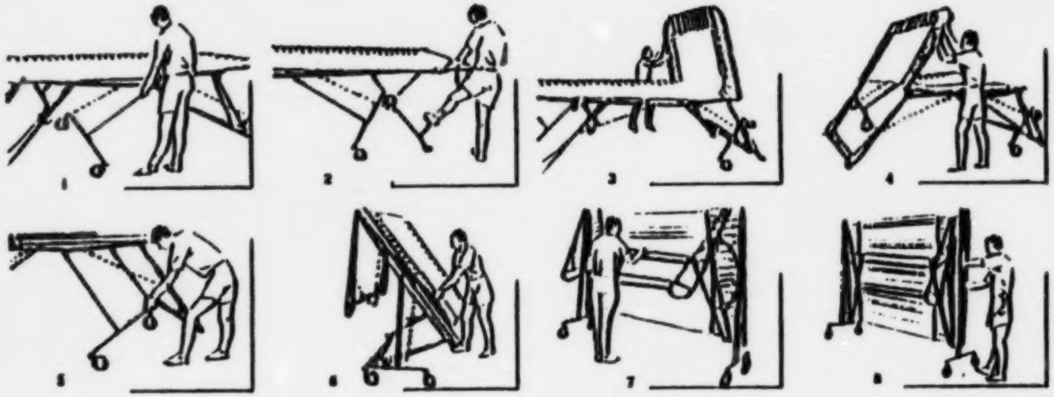


9. Exercice d'agileté sur patins
   - patinage avant
   - patinage arrière
   - patinage d'esquive, à gauche et à droite



# LA TRAMPOLINE






Méthode de fermer et d'ouvrir la trampoline. Suivre les illustrations 1 à 8 pour la fermer et les illustrations 8 à 1 pour l'ouvrir.

# LA TRAMPOLINE

L'emploi de la trampoline à l'école primaire est surtout favorable aux enfants qui ont des problèmes de coordination et motricité. La répétition des exercices en ce domaine est plus importante que la variété qui peut frustrer l'enfant handicapé.

Parmi le gros équipement qui se trouve dans les gymnases de nos écoles, la trampoline occasionne le plus d'inquiétude et d'ennuis chez un très grand nombre d'enseignants. Il faut admettre que la trampoline peut présenter des situations qui peuvent s'avérer dangereuses si certaines précautions et lois de sécurité ne sont pas respectées. Mais ces situations dangereuses sont souvent occasionnées par le fait que les habiletés n'ont pas été enseignées ou qu'elles furent enseignées mais non maîtrisées; ou que l'individu n'a pas observé les règles de la sécurité.

## Les avantages

La trampoline fournit des avantages que tous les autres gros morceaux d'équipement ne peuvent pas fournir. Examinons quelques-uns de ces avantages:

1. l'exercice, la joie et le plaisir de sauter et de rebondir;
2. permet aux enfants de jouir de mouvements émoustillants qui demandent très peu d'effort;
3. permet de rebondir, de rouler, de tourner et d'atterrir sans faire d'arrêts tout en utilisant les pieds, les mains, les genoux, les fesses, le dos, l'abdomen et la poitrine. Toutes ces actions ne sont limitées que par la vigueur de l'enfant et le nombre de répétitions;
4. est propice aux garçons et aux filles;
5. permet aux personnes souffrant d'un handicap physique de sauter, de rebondir ou même de tomber sans crainte de blessures;
6. fournit un exercice intense qui améliore le conditionnement et l'efficacité du système cardio-vasculaire et du système respiratoire;
7. développe et améliore la coordination neuromusculaire;
8. aide l'enfant à découvrir son schéma corporel;
9. contribue énormément au développement perceptuomoteur de l'individu (ex.: la latéralité, la directionalité, la figure-fond, la position spatiale, les relations spatiales, etc.);
10. développe et raffermit les muscles des jambes, du tronc et du cou;
11. développe l'équilibre chez l'individu.

<u>Les précautions à prendre</u>

Comme tout autre outillage employé en éducation physique, il existe des précautions à prendre avant d'utiliser la trampoline.

Ces précautions sont comme suit:

1. savoir comment utiliser la ceinture de sécurité;
2. apprendre à déplier la trampoline;
3. s'assurer que les pieds de soutien soient solidement en place et que les crochets des câbles pointent en direction du plancher;
4. s'assurer que la distance entre le plancher et le plafond soit un minimum de 5 mètres;
5. s'assurer qu'au moins <u>quatre aides</u> soient en position autour de la trampoline, afin de venir en aide si l'occasion se présente. Leur rôle consiste à surveiller celui qui exécute les sauts et à l'empêcher de tomber de la trampoline durant l'exécution des sauts;
6. ne pas porter des verres si ceux-ci s'enlèvent facilement;
7. vider les poches de tout objet dur et pointu;
8. porter des vêtements amples et convenables;
9. apprendre à plier la trampoline.

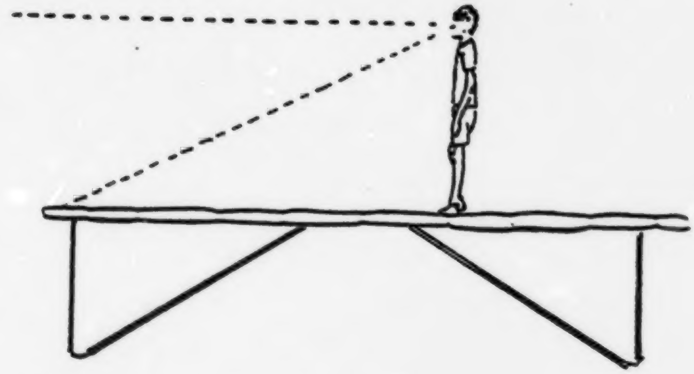
<u>Les règles de sécurité</u>

Afin d'éviter des accidents et des blessures, les règles suivantes doivent être <u>rigoureusement observées</u>. L'enseignant doit se faire un devoir de faire descendre de la trampoline tout élève qui ne suit pas les directives données.

1. Limiter la hauteur des sauts et du rebond. Il est à conseiller qu'aucun saut ne dépasse une hauteur d'environ 40 cm.
2. Limiter le temps des répétitions afin d'éviter que les élèves ne se fatiguent au point où leurs mouvements manquent de contrôle et qu'un accident ne se produise. Aussi, les élèves qui attendent patiemment leur tour ne seront pas portés à la distraction.
3. Exécuter tous les sauts et les rebonds au centre du lit de la trampoline. Les lignes qui se croisent au centre du lit sont des points de repère.
4. Ne pas utiliser la trampoline s'il n'y a pas d'aides ni de surveillants. Lorsque la trampoline n'est pas en usage, la plier et la serrer sous clef.
5. S'assurer que les sauts fondamentaux soient maîtrisés avant de passer à un mouvement plus difficile.
6. N'obliger aucun élève à essayer des mouvements avancés s'il n'a pas maîtrisé les mouvements de base.

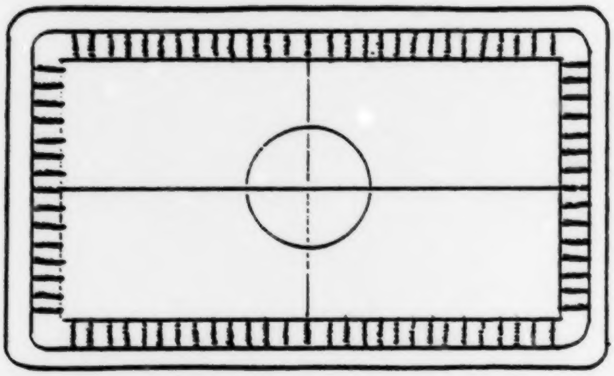
<u>Points à noter</u>

1. Durant les sauts et les mouvements, il est très important que l'élève fixe un endroit seulement. Là où l'élève regarde durant les sauts et les mouvements est très important. S'il regarde partout, ses mouvements manqueront de précision et de coordination. S'il regarde le lit qui monte et descend, il se peut qu'il ressente une certaine nausée. C'est pourquoi il est fortement suggéré que l'élève fixe un point sur le mur, ou qu'il regarde le cadre métallique qui est au bout de la trampoline.



2. S'assurer que les aides soient placées autour de la trampoline. Chaque aide est responsable de surveiller et de venir en aide si celui qui exécute le saut tombe.
3. Ne pas permettre aux élèves d'exécuter des sauts qui dépassent leur capacité.
4. Ne pas permettre aux élèves de sauter pendant une longue période de temps.
5. Se rappeler que tous les mouvements doivent être enseignés par étape. Un mouvement enseigné et maîtrisé devient le point de départ pour tout nouveau mouvement.
6. Faire comprendre aux élèves qu'ils doivent décider au préalable ce qu'ils ont l'intention de faire. Ceux qui rebondissent continuellement le font parce qu'ils n'ont pas pris de décision. Ensuite, ils doivent décider nettement comment ils vont exécuter le mouvement. La concentration est très importante.
7. NE JAMAIS permettre à un élève de sauter de la trampoline au plancher.

8. Seulement un élève sur la trampoline en tout temps. Si deux élèves sautent simultanément, l'élève le moins pesant sera projeté contre l'autre et des blessures sérieuses en résulteront.



Le lit de la trampoline avec la ligne transversale et la ligne latérale qui se croisent.

## ENSEIGNEMENTS DES ACTIVITÉS FONDAMENTALES

L'emploi judicieux du temps accordé à l'enseignement des habiletés de la trampoline est essentiel. L'enseignement de ces habiletés fondamentales peut se faire avant que les élèves montent sur la trampoline. Cet enseignement est fait en groupe et par terre.

Le saut de base, d'atterrissage, d'arrêt ainsi que les sauts suivants: assis, à genoux, à quatre pattes, à plat ventre et sur le dos peuvent s'enseigner lorsque les élèves sont par terre.

Cette méthode permet à tous les élèves de pratiquer l'habileté enseignée et permet à l'enseignant de circuler afin de s'assurer que le mouvement est bien exécuté. De plus, lorsque l'élève monte sur la trampoline, il connaît déjà le mouvement à exécuter et la méthode d'exécution. Cette méthode suscite l'intérêt et évite les problèmes de discipline.

### MARCHE À SUIVRE

A- Chaque élève se trouve un endroit où deux lignes se coupent. Ces deux lignes représentent celles que l'élève retrouvera sur le lit de la trampoline. Tous les mouvements s'exécutent à proximité de ces lignes.

B- Le saut de base

Demander aux élèves de sauter en l'air et d'atterrir légèrement. Sauter de nouveau et lever les bras au dessus de la tête. En descendant, baisser les bras. Ce mouvement des bras est très important et ne doit s'exécuter que de la façon prescrite. Tout autre mouvement crée des forces opposées qui nuisent à l'équilibre et peuvent même faire tomber l'élève.

Le mouvement se compose de trois parties: l'ascension, la descente et l'atterrissage.

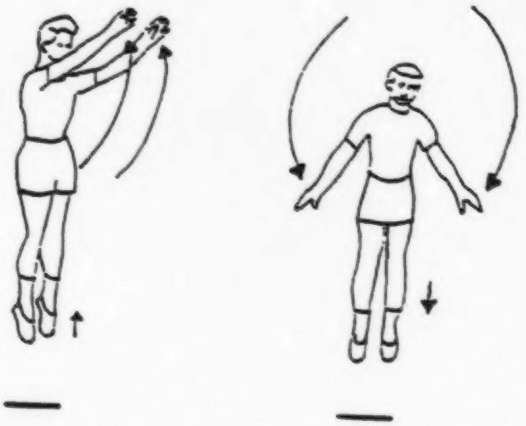
1. L'ascension

En quittant le plancher ou le lit, l'élève lève les bras devant le corps et au-dessus de la tête. Les pieds sont rapprochés l'un de l'autre.

=

2. La descente

Dès que le corps commence la descente, les bras dressés au-dessus de la tête sont baissés de chaque côté du corps. Les pieds sont écartés.



L'ascension La descente

3. L'atterrissage

Fléchir les genoux, les hanches et les chevilles lorsque les pieds touchent le lit ou le plancher.

4. Demander aux élèves de répéter à plusieurs reprises le rebondissement de base. S'assurer que le mouvement des bras soit bien exécuté.

C- <u>L'arrêt ou l'amorti</u>

Ce mouvement est utilisé lorsque l'élève veut terminer son saut ou s'il veut arrêter soudainement pour éviter de tomber de la trampoline.

1. Cet exercice se pratique sur le plancher. L'élève saute en l'air tout en se servant du mouvement circulaire des bras. Après trois ou quatre répétitions du saut, l'élève arrête.

2. Il place ses pieds à plat sur le lit, fléchit les genoux et les hanches. Cette action permet aux jambes d'amortir le contrecoup du lit.

3. Les bras sont allongés devant le corps et à un angle de 45 degrés du corps. Les bras aident à maintenir l'équilibre.

D- <u>Le saut à genoux</u>

1. Debout à l'endroit où les deux lignes se coupent.
2. Sauter sur place trois ou quatre fois.
3. Arrêter; s'agenouiller.
4. S'assurer que le tronc soit droit mais non rigide.
5. Les orteils pointent vers l'arrière de la personne.
6. Les mains et les bras aident à maintenir l'équilibre.

E- <u>Le saut assis</u>

1. La méthode est la même que celle du saut à genoux.
2. L'élève s'assoit par terre. Les jambes sont allongées devant lui. Le tronc est légèrement incliné vers l'arrière.
3. Les mains sont placées à l'arrière des fesses.
4. Les doigts pointent dans la direction des pieds afin de permettre aux coudes de fléchir.
5. Répéter le mouvement.

F- <u>Le saut à quatre pattes</u> - (mains-genoux)

1. Après les sauts préliminaires, l'élève se place à quatre pattes (sur les mains et les genoux).
2. S'assurer que la pesanteur du corps repose sur les genoux et que les orteils pointent vers l'arrière.

G- <u>Le saut groupé</u>

1. L'élève saute sur place.
2. Après les sauts préliminaires, l'élève fait un saut plus élevé.
3. Remonter les genoux vers la poitrine. Il ne faut pas incliner le corps.
4. Toucher le tibia. Lâcher prise.
5. Baisser les jambes et atterrir.

H- Le saut carpé

1. Même méthode que (1) et (2) du saut groupé.
2. Sauter et tendre les jambes devant le corps.
3. Incliner légèrement le corps.
4. Toucher le cou-du-pied des doigts.

I- Le saut carpé avec grand écart

1. Ce saut est semblable au saut carpé.
2. Après quelques sauts préliminaires, l'élève fait un saut plus élevé.
3. Écarter le cou-du-pied des doigts.

# PAREURS

(autour de la trampoline)

La présence de pareurs est indispensable même si vous disposez d'estrades pare-chutes. Les pareurs doivent être placés tout autour de la trampoline et rester à leur poste pendant toute la durée de l'exercice. Ils doivent être de poids au moins égal à celui de l'exécutant et toujours attentifs à ce qu'ils font.

Les pareurs qui bavardent entre eux font mal leur travail et risquent même de se faire blesser.

Leur rôle consiste a empêcher l'exécutant qui glisse, roule ou tombe de se blesser en le repoussant vers le centre de la trampoline. La meilleure tactique consiste à aider l'exécutant en difficulté à se maintenir sur la trampoline. Les pareurs doivent cependant savoir qu'un coup brusque à la tête ou aux reins peut avoir pour le jeune exécutant des conséquences beaucoup plus fâcheuses qu'une simple chute. S'ils n'arrivent pas à amortir le mouvement de l'athlète en difficulté, les pareurs doivent au moins s'efforcer de ralentir sa chute. Ils devraient idéalement soutenir l'exécutant sans bloquer son élan, en accompagnant le mouvement, de la même façon qu'ils s'y prendraient pour rattraper une balle de base-ball sans gant.

## POSITION DES PAREURS

Avoir une bonne base de sustentation: jambes écartées, l'une en avant, l'autre légèrement décallée, tronc penché vers la toile, bras tendus, l'un près de l'autre. Les pareurs doivent toujours être en éveil et prêts à toute éventualité.

Aucun élève de la 1re à la 6e année sera employé comme surveillant autour de la trampoline.

# MONTER ET DESCENDRE DE LA TRAMPOLINE

## Monter

1. Placer une boîte ou une chaise à un bout de la trampoline.
2. Toujours poser un pied sur le cadre de métal avant de poser l'autre sur le lit.
3. Se servir des mains pour maintenir l'équilibre. Les placer sur les coussinets protecteurs.

4. Une fois que les élèves ont maîtrisé la montée et ont acquis plus d'expérience, se servir de la roulade avant comme moyen efficace de monter sur la trampoline.

## Descendre

1. Ne jamais permettre aux novices de sauter du lit au cadre de la trampoline ou au plancher. Les novices ne se rendent pas compte que le lit est mou et que le plancher est dur. Le choc subit après une telle descente peut occasionner des blessures aux chevilles.
2. Toujours arrêter de bondir et marcher jusqu'au bord du lit. S'asseoir sur le lit.
3. Balancer les jambes par-dessus les ressorts ou les câbles élastiques.
4. Tenant le cadre, se glisser lentement.
5. Lorsque les élèves ont bien maîtrisé cet aspect, leur permettre de poser une main sur le cadre. Ne pas les obliger à s'asseoir.

6. Descendre lentement.
7. Lorsque les éleves ont acquis plus d'expérience, des descentes plus difficiles pourront être enseignées et effectuées.

LES POSITIONS D'ATTERRISSAGE

Les sauts dits assis, à genoux, à quatre pattes, à plat ventre et sur le dos sont des exercices complets en eux-mêmes. Tous les élèves doivent maîtriser ces sauts fondamentaux car ils sont essentiels aux mouvements plus difficiles; donc, ils sont extrêmement importants. Ils sont la base fondamentale de tout le travail et de tous les exercices qui se feront sur la trampoline.

C'est pourquoi chaque éleve doit en perfectionner l'exécution avant de progresser à des sauts ou des exercices plus difficiles. Aussi, il est important d'atterrir dans les positions que nous allons décrire.

Si les sauts sont bien exécutés, le retour à la position de départ se fera automatiquement. Beaucoup de ces exercices peuvent être exécutés sans prendre de sauts préliminaires. En fait, la personne peut commencer d'une position stationnaire et exécuter le saut en question.

Il est très important que l'élève atterrisse exactement comme le démontre l'illustration qui accompagne chaque position d'atterrissage.

## LES SAUTS À GENOUX

Il est à noter que les élèves devraient commencer ce saut de la position à genoux avant d'aller à la position debout. Exiger que chaque élève assume la position finale telle qu'illustrée et qu'il essaie de rebondir. Cette étape lui permettra de bien maîtriser la position finale et de lui faire constater que l'emploi de toutes les parties du corps est indispensable.

1. Lorsque l'élève a maîtrisé cette première étape, il peut passer à la position debout. De cette position, rebondir en l'air. Ne pas oublier de se servir des bras qui jouent un rôle très important.
2. Garder le tronc droit mais non rigide. Les bras remontent devant le corps.

3. Au moment d'atteindre l'apogée de son saut, l'élève fléchit les genoux et allonge les chevilles vers l'arrière.

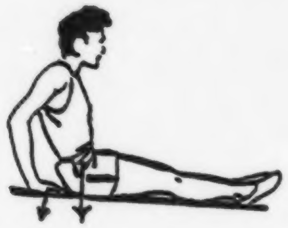
4. Lorsqu'il atterrit, le tronc du corps est droit mais non rigide. Ne pas arrondir le dos. Les genoux sont écartés et les orteils pointent vers l'arrière.

## LE SAUT ASSIS

1. Debout au centre de la trampoline. Il n'est pas nécessaire d'exécuter plusieurs sauts préliminaires. Une fois le saut maîtrisé, l'élève peut ajouter un bond préliminaire.

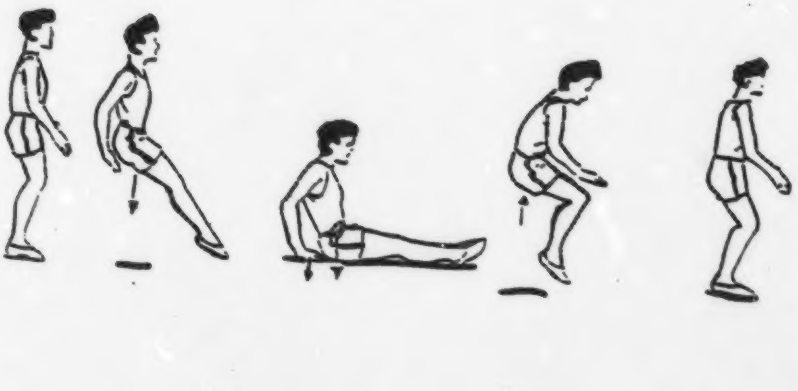
2. Pousser les jambes vers l'avant, incliner légèrement le corps vers l'arrière et s'asseoir.

3. Au moment de l'atterrissage, les jambes sont allongées et droites, les mollets touchent le lit, le tronc est légèrement incliné vers l'arrière des fesses.
4. Les doigts pointent dans la direction des pieds afin de permettre aux coudes de fléchir.



5. Étant donné que l'élève s'est incliné vers l'arrière tout en s'assoyant, la trampoline le projettera vers l'avant. Il atterrira sur les pieds s'il fléchit les genoux.

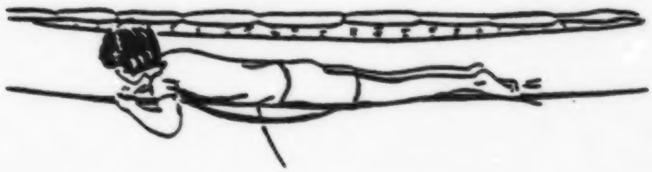
6. Revenu à la position debout, répéter le saut assis. Essayer de rebondir plus haut.



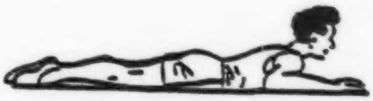
## LE SAUT À PLAT VENTRE

1. Commencer le saut en adoptant la position dite "à quatre pattes".
2. Lorsque les mains et les genoux quittent le lit et sont à quelques centimètres de celui-ci, les jambes sont allongées vers l'arrière. Les bras sont placés devant le corps selon une des façons suivantes:

   a) Les coudes ne sont pas situés directement sous les épaules, mais sont plutôt éloignés de chaque côté du corps. Les coudes sont fléchis et les paumes reposent sur le lit devant le visage. (Ne pas croiser les mains.) Cette position permet à l'élève de pousser avec les mains afin de rebondir plus haut et de revenir à la position debout.



b) Les coudes sont éloignés de chaque côté du corps. Ils sont fléchis; les avant-bras et les mains pointent en direction du bout de la trampoline. Le visage <u>ne doit pas</u> toucher le lit. Les paumes des mains reposent sur le lit.



3. Un aspect très important de ce saut est de laisser l'estomac s'enfoncer dans le lit. Il ne faut pas essayer d'atténuer la chute avec les mains et les bras. C'est le centre du corps qui doit toucher le centre de la trampoline.
4. Ne pas <u>plonger</u> ou s'élancer par en avant.
5. <u>Une fois la première étape maîtrisée, le départ est fait d'une position où l'élève est quasi accroupi</u>. Les mains assument la position de contact. Les doigts sont dirigés vers l'intérieur et les coudes sont éloignés du corps.
6. Exécuter un petit saut en l'air. Tendre les jambes vers l'arrière de façon à permettre à l'estomac de frapper le lit au même endroit que les pieds occupaient.

7. S'assurer que le dos soit toujours droit. Le tronc demeure fléchi jusqu'au moment de contact; alors le corps s'ouvre et assume la position illustrée ci-dessous.

8. Le relèvement se fera presque automatiquement si la position d'atterrissage est bien exécutée et si les mains poussent légèrement contre le lit.

9. Répéter l'exercice souvent pour permettre à l'élève de finir l'exercice debout droit.

SAUT SUR LE DOS (7e-8e)

Une réaction normale chez les humains est de regarder par en arrière et de vouloir s'empêcher de tomber lorsque la chute est vers l'arrière. C'est pourquoi ce saut présente certaines difficultés qui ne sont pas retrouvées chez les autres sauts.

1. D'abord, demander à l'élève de se coucher sur le dos et assumer la position d'atterrissage.

a) Le cou est fléchi vers l'avant; le menton repose sur la poitrine. Les muscles du cou sont tendus.
b) Les bras sont portés devant le corps et les mains reposent sur les cuisses. Ceci permet le contrôle des mains durant le saut.
c) Les hanches sont fléchies et élevées le plus haut possible.
d) Les jambes et le corps forment un angle de 45 degrés. La jointure du genou est relaxée.

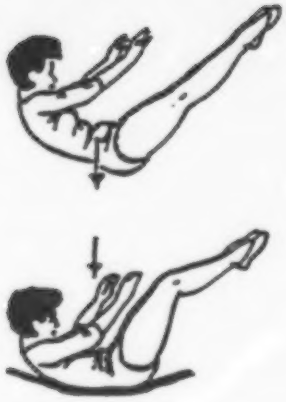
2. Maintenant, l'élève se tient debout légèrement derrière la ligne centrale transversale. Les pieds sont positionnés afin d'assumer un angle de 45 degrés avec la ligne centrale longitudinale.
   a) La tête est inclinée vers l'avant pour que le menton repose sur la poitrine. Les muscles du cou sont tendus fortement.
   b) Garder les mains bien en avant du corps.
   c) Projeter les hanches aussi loin que possible vers l'avant. Lever doucement un genou. Ne pas oublier de maintenir la position avancée des hanches jusqu'à ce que l'élève tombe sur le dos.

d) Les bras sont devant le corps et les mains sont à proximité des cuisses au moment de l'atterrissage.
e) Si le mouvement est bien exécuté, l'élève reviendra à sa position de départ.
f) Répéter le mouvement jusqu'à ce que l'élève l'ait maîtrisé.

3. Les illustrations suivantes démontrent la séquence normale des mouvements incorporés dans le saut sur le dos.

a) et b) Après les sauts préliminaires, un saut plus élevé est exécuté. Durant ce dernier saut, les hanches sont soulevées au cours de l'ascension. Soulever les bras et fléchir légèrement les genoux. Il est important que les jambes et les hanches soient soulevées suffisamment.

c) et d) À l'apogée du saut, s'assurer que dos soit parallèle au lit, que les jambes soient soulevées et que les bras soient devant le corps. Fléchir le cou et reposer le menton sur la poitrine. S'assurer que les muscles du cou soient tendus afin d'éviter le contrecoup à la tête.



e) et f) En rebondissant du lit, attendre d'être à l'apogée du rebond avant de projeter vigoureusement les hanches et les jambes vers le lit. Garder les bras devant le corps; autrement, l'élève risque de tomber vers l'arrière.

4. Répéter le saut.

5. Voici quelques fautes communes

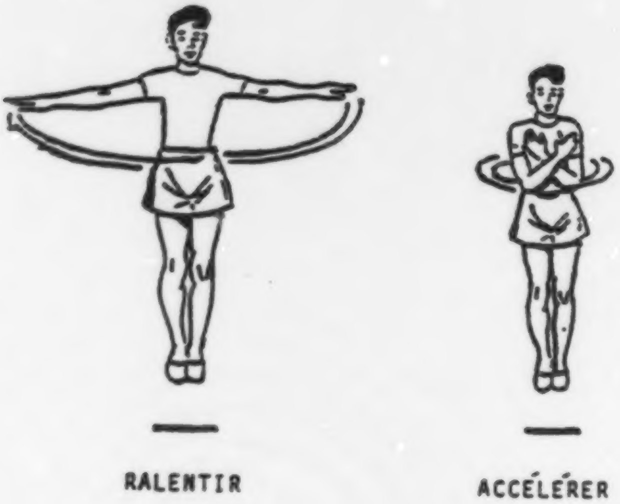
a) Durant l'ascension:
- Ne pas lever suffisamment les jambes et les hanches. Par conséquent, les hanches touchent le lit avant le dos et produit un contrecoup léger au cou.
- Il faut attendre que le corps soit à l'apogée du rebond avant d'exécuter les mouvements appropriés. Tout mouvement exécuté avant ou après l'atteinte de l'apogée peut nuire à la position du corps.

b) Durant l'atterrissage:
- Ne pas coller le menton contre la poitrine. Cet aspect est important si l'élève veut éviter un coup à la tête.
- Après le contact du dos avec le lit, ne pas essayer de compléter l'extension du corps avant que l'apogée du rebond ne soit atteinte.

## LA ROTATION (7e et 8e)

Le mot "rotation", lorsqu'employé dans le vocabulaire de la trampoline, veut dire l'habileté de tourner sur l'axe vertical du corps. Toute rotation est plus facile à exécuter si le corps maintient une position droite.

1. Il faut se rappeler que l'élève doit toujours quitter le lit de la trampoline avant d'exécuter une rotation. Sinon, il risque de tomber de côté et se blesser.
2. Si l'élève veut tourner vers la gauche, il tourne la tête et regarde dans cette direction. En même temps, il lève son bras gauche au-dessus de la tête. Le bras droit et l'épaule droite sont ramenés vigoureusement devant la poitrine. Il est à remarquer que le mouvement du bras droit est fait dans la même direction que la rotation.
3. Si l'élève veut tourner vers la droite, tourner la tête vers la droite et regarder dans cette direction. Ramener vigoureusement le bras gauche et l'épaule gauche devant la poitrine. Tous ces mouvements sont exécutés lorsque les pieds de l'élève ont quitté le lit de la trampoline.
4. Pour ralentir une rotation, les bras sont éloignés de chaque côté du corps. Pour accélérer une rotation, les bras et les mains sont rapprochés près de la poitrine.




## REBONDISSEMENT AVEC ROTATION VERS LA DROITE

1. Répéter le rebondissement vertical.

2. Ajouter la rotation vers la gauche et vers la droite en utilisant le bras et la tête.

3. Exécuter un demi-tour au début.

4. Une fois ce dernier mouvement maîtrisé, essayer d'aller à trois quarts d'un tour; puis à un tour complet.

5. Toujours se souvenir que tous les mouvements d'une rotation sont exécutés lorsque les pieds ont quitté le lit de la trampoline.

6. Ne pas permettre aux élèves de sauter plus haut qu'environ 30 cm. Il est important de bien contrôler la rotation même. Lorsque le contrôle est maîtrisé, l'élève pourra tenter 2 rotations.

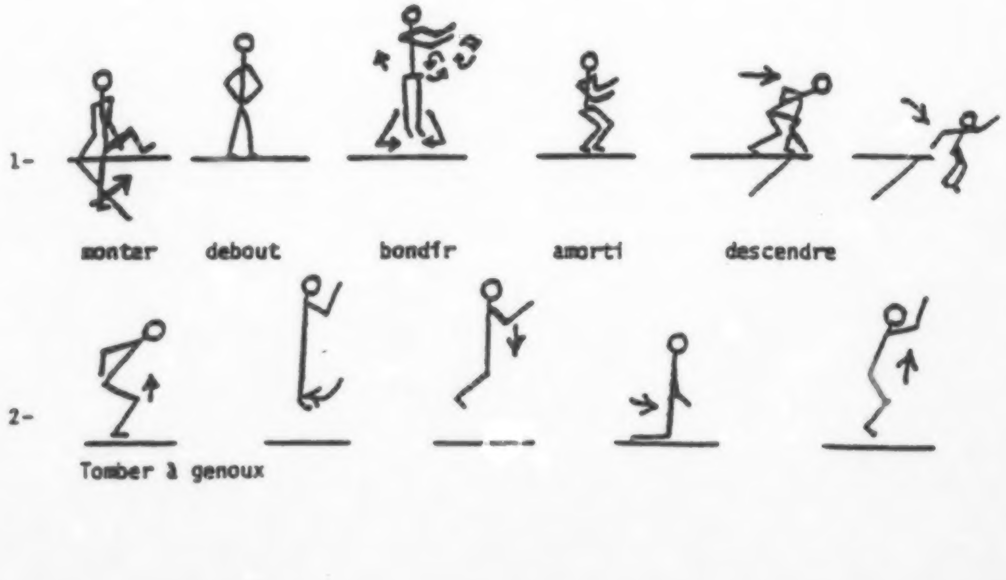
7. Encourager les éleves à exécuter surtout des rotations vers la droite et vers la gauche.

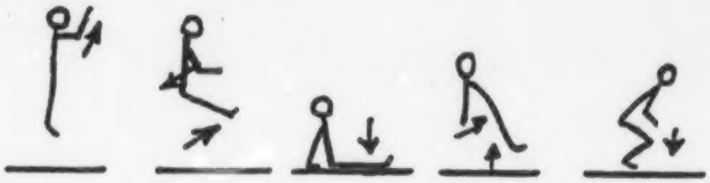
## LA COMBINAISONS DE SAUTS

Au fur et à mesure que l'élève maîtrise un saut de base, il est sage de lui demander d'incorporer ce saut parmi les autres sauts déjà enseignés. L'élève peut ainsi préparer sa propre combinaison - ex.: saut à genoux, saut assis, etc.

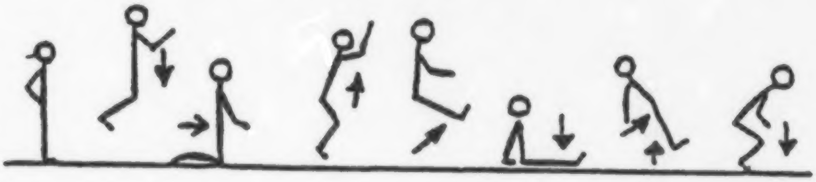
Les activités et les combinaisons suivantes sont offertes à titre de suggestion.

Pour tous les cours (séquence de base)

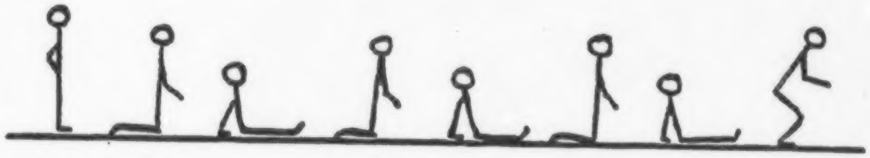




3 - assis



4 - debout à genoux assis debout



5 - debout à genoux assis à genoux assis à genoux assis debout

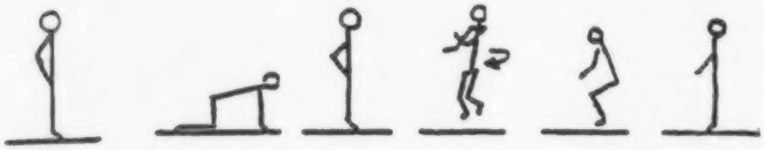
## Pour 7e et 8e années

6 - le demi-tour

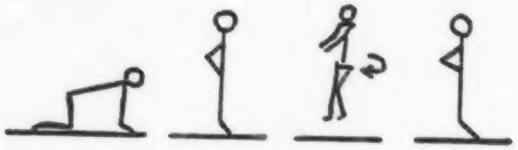
7 - le tour complet

8 - le saut groupé

9 - le saut carpé

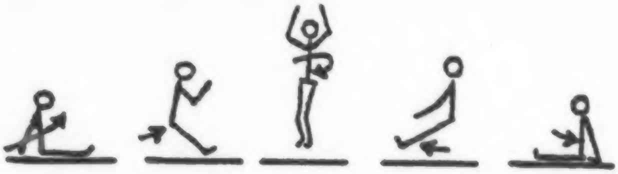


10 - à genoux et appui des mains, demi-tour, atterrir sur les pieds

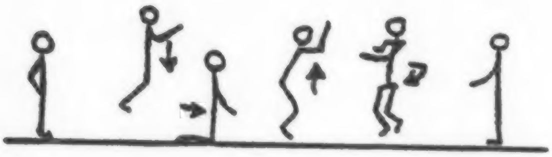


11 - à genoux et appui des mains, debout, demi-tour, debout

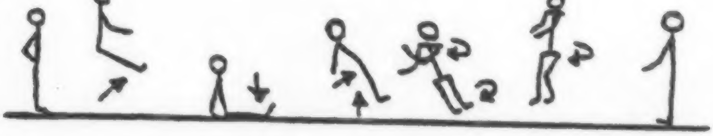
12 - assis, demi-tour, atterrir sur les pieds



13 - assis, demi-tour, assis

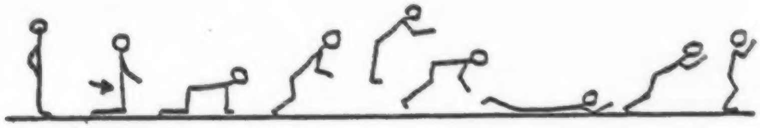


14 - debout à genoux demi-tour debout



15 - debout assis demi-tour debout

16 - . debout à genoux à 4 pattes debout



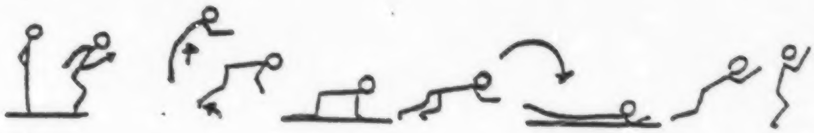
à genoux
17 - debout à 4 pattes à plat ventre debout

18 - debout à genoux assis à plat ventre debout

19 - debout, assis à quatre pattes, à plat ventre, à genoux, debout

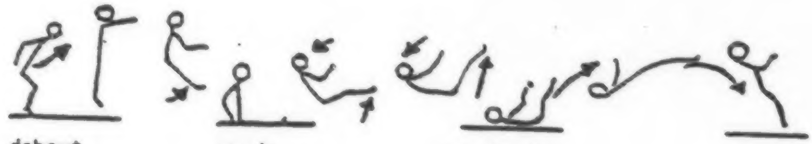
<u>Exercices plus avancées</u>

Exécuter avec réserve. Ceinture de sécurité fortement suggérée.

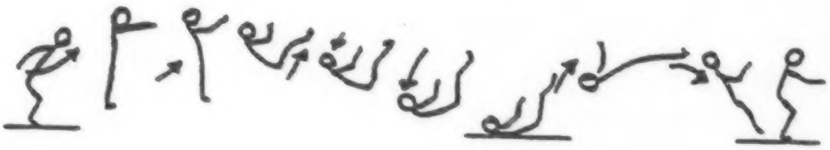


20 - debout à quatre pattes à plat ventre debout

21 - debout à plat ventre demi-tour à plat ventre, debout



22 - debout assis sur le dos debout



23 - saut sur le dos

24 - debout sur le dos demi-tour debout

# ANNEXE D

## TRAMPOLINE

**École:** ______________________

**Enseignant:** ______________________

| | 1 Saut de base pp. 7, 8, 9 | 2 L'amorti p. 9 | 3 Saut à genoux p. 10 | 4 Saut assis p. 10 | 5 Saut à quatre pattes p. 11 | 6 Saut groupé p. 11 | 7 Saut carpé p. 12 | 8 Carpé - écart p. 12 | 9 Saut à plat ventre pp. 20, 21, 22 | 10 Saut sur le dos pp. 22,23,24,25,26 | 11 Rotation pp. 26, 27 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

nº 1 à nº 4 - 1re à 3e année    nº 1 à nº 8 - 4e à 6e année    nº 1 à nº 11 - 7e et 8e année

# LA LISTE DES JEUX


PAGE(S)

ALIGNEMENT DE TROIS ------------------------------ 168
AU-DELÀ DE LA LIGNE ------------------------------ 41
BALLON BOTTÉ DANS LE CERCLE --------------------- 153-156
BALLON DU PRISONNIER ---- ----------------------- 164
CANNE DE LA SORCIÈRE ---------------------------- 114-116-119
CERCLE DOUBLE ---- ------------------------------ 31
CHAT PERCHÉ ------------------------------------- 133-136
CHEF - BALLE-ROUGE ------------------------------ 15-19
DEUX CONTRE DEUX -------------------------------- 63-65
ÉCUREUILS DANS LES ARBRES ----------------------- 52-54
FEU DANS LA MONTAGNE ---------------------------- 8-9
FLEURS ET LE VENT ------------------------------- 129
FRAPPER ET ATTRAPER ----------------------------- 180
GRANDE MURAILLE DE CHINE ------------------------ 36
MUNITIONS --------------------------------------- 124
PAUVRE ABANDONNÉ -------------------------------- 47-49
POULE ET SES POUSSINS --------------------------- 73-75
PROTÉGER LA QUILLE ------------------------------ 108-111
QUI VA À LA CHASSE PERD SA PLACE ---------------- 138-147-149
RELAIS - "DRIBBLER" ----------------------------- 160
RENARD ET LES OIES ------------------------------ 56-59
SAUT EN LONGUEUR -------------------------------- 183
TAQUINER L'OURS --------------------------------- 173-177
TÊTARD ------------------------------------------ 142-145
TRÉSOR DU GÉANT --------------------------------- 67-70
TRÉSOR DU PIRATE -------------------------------- 26
VIDER SON SECTEUR ------------------------------- 13-

# LA TABLE DES MATIÈRES

A

Accessoires, petits ---------------------------- 1-77
Sacs de fèves ---------------------------------- 5-21
Balles de caoutchoux ---------------------- 23-44
Cordes à sauter ---------------------------- 45-59
Cerceaux ------------------------------------- 61-77
Activités et règlements supplémentaires (voir annexes)

B

Ballons ------------------------------------------ 151-170
Exercices avec ballons -------------------- 152-156
Améliorer le contrôle à l'aide de ballons --- 157-161
Notions spatiales ------------------------- 162-165
Coordination et le contrôle ---------------- 166-169

C

Course et les sauts ----------------------- 171-184
Améliorer les notions spatiales ------------ 172-180
Améliorer et contrôler les sauts ----------- 181-184

D

Danses folkloriques ------------------------ 79-98
Danses de folklores ----------------------- 80-89
Carillons de Dunkerque -------------------- 90-92
Kinderpolka --------------------------------- 93-95
Klumpakojis -------------------------------- 96-98

G

Gymnastique ---------------------------------- 99-149
Historique --------------------------------- 100
Tours de force ----------------------------- 101
Aides -------------------------------------- 102
Matelas ------------------------------------ 103-105
Travail au sol sur les matelas -------------- 109-120-127-128
Équilibre et coordination générale ---------- 121-124
Bancs suédois ------------------------------- 125-126
Notions d'espaces et d'équilibre ------------ 129-130
Coordination oculo-manuelle et équilibre ---- 131-133
Amélioration de coordination, de contrôle
et d'équilibre ----------------------------- 134-149

F

Programme-description ----------------------------- I-XIV
Renseignements et directives ------------------- VII-XIV

ACTIVITÉS ET RÈGLEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Annexe A Évaluation pour bulletin ------------ 1-4

Annexe B La Fête champêtre ------------------ 1-14
Historique ---------------------------------- 2
Buts ---------------------------------------- 3
Organisation de la journée ------------------ 3-6
Activités ou jeux suggérés ------------------ 7-13

Annexe C Le patin --------------------------- 1-17
Historique ---------------------------------- 2
Débutants ----------------------------------- 3-7
Intermédiaires ------------------------------ 8-11
Avancés ------------------------------------- 12-17

Annexe D La trampoline ---------------------- 1 -34
Méthode de fermer et d'ouvrir
la trampoline ------------------------------- 2
Historique ---------------------------------- 3
Avantages ----------------------------------- 4
Précautions à prendre ----------------------- 4
Règles de sécurité -------------------------- 4
Points à noter ------------------------------ 5-6
Enseignements des activités fondamentales --- 7-12
Pareurs ------------------------------------- 13
Monter et descendre la trampoline ----------- 14-15
Combinaisons de sauts ----------------------- 28-33
Évaluation pour la trampoline --------------- 34

EPH-043-N3